

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

Дополнительная общеразвивающая программа

«Основы хореографического искусства»

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Адресат программы: дети 7-15 лет

Срок реализации: 6 лет

Разработчики программы:

Шерстова Юлия Васильевна

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Объём, содержание программы.....	6
3. Планируемые результаты.....	16
4. Учебный план.....	19
5. Учебно-тематический план	20
6. Календарный учебный график.....	39
7. Оценочные материалы.....	42
8. Методические материалы.....	44
9. Условия реализации программы.....	47
10. Список литературы.....	48
11. Приложение.	49

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1),75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, Постановление от 28 сентября 2020 года N 28;

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015г.

Направленность программы – художественная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

В век бурного технического процесса, в век «гиподинамии» (недостаточности движения) хореографическое искусство является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, повышения работоспособности, разрядом умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. Немаловажно, что регулярные занятия хореографией способствуют исправлению природных недостатков: сутулости, косолапости, искривления позвоночника (различные формы сколиоза).

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания, он приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудлюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка – ведущие моменты в процессе обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Основы хореографического искусства» ориентирована, в первую очередь, на обучение учащихся классическому танцу и предназначена для занятий хореографического коллектива – ансамбля классического танца. Данная программа рассчитана на 6-летний курс обучения, поэтому желательно начинать работу в ансамбле классического танца с учащимися 1-3 классов (первый год обучения). Количество обучаемых в группе – 10-12 человек.

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом специфики системы дополнительного образования и отличается от подобных программ, в том числе и хореографических отделений школы искусств по количеству часов: рассчитана на 216 часов.

Программа рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией (в отличие от специальных учебных заведений), не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. Предполагается дифференцированный подход к различным группам учащихся,

требующий гибкого варьирования в подаче материала, его отбора с учётом возможностей каждого конкретного ребенка.

Возрастные особенности детей **7-8 лет** позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнение движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети этого возраста способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям, как можно больше условий для самостоятельного творчества.

При определении сложности и доступности музыкально - ритмических композиций важно ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

Дети **9-10 лет** очень активны. Упражнения даются в достаточно сложной форме, потому что в этом возрасте дети способны к координированию одновременных движений рук, ног, головы, корпуса. Показываемые им движения они исполняют точно и отчетливо.

Большое значение приобретает работа над развитием творческих способностей детей. Дети этого возраста отличаются впечатлительностью и наблюдательностью, они с большой активностью относятся к созданию танцевального образа, в своей работе обнаруживают большую творческую изобретательность, фантазию и т.д. На занятиях с детьми 9-10 лет творческие способности развиваются в форме сочинения танцевальных этюдов, помогающих детям понять содержание танца, найти характерные черты танцевального образа, продумать все подробности действия, разворачивающегося в танце.

Средний школьный возраст (от 11 до 17-ти лет) — переходный от детства к юности. Характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие занятия, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации, ребята занимаются с удовольствием и длительное время.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Подросткам будут интересны такие дела, которые служат их активному самовыражению и где учитывают их интересы. Ребят привлекает возможность самим организовывать работу в коллективе, вступать в диалог, принимать самостоятельные решения.

Проведение учебных занятий по данной программе может осуществляться с применением дистанционной технологии обучения.

Значимость необходимых для творчества знаний определяется, прежде всего, их системностью, ведущим, структурообразующим элементом который является классическая хореографическая подготовка. Другими значимыми элементами являются пластика тела и чувство ритма.

Отличительной особенностью является направленность программы на формирование у обучающихся широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства. В основе формирования исполнительских способностей лежат два главных вида деятельности обучающихся: изучение теории и творческая практика.

Адресат программы: обучающиеся 7-15 лет

Срок освоения программы – программа рассчитана на 6 лет обучения, является долговременной.

Форма обучения по программе - очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа перерыв между занятиями 10 мин.

Цель программы – формирование знаний и умений в области хореографической культуры (основные стили, направления, жанры), развитие исполнительских способностей учащихся.

Задачи:

1. Образовательные:

- научить детей владеть своим телом;
- научить культуре движения, основам классического танца;
- научить основам музыкальной грамоты и актерского мастерства;
- научить детей слушать и слушать музыку;
- научить согласовывать свои движения с музыкой.

2. Развивающие:

- развивать музыкальные и физические данные детей;
- развивать образное мышление, фантазию и память;
- формировать творческую активность;
- развивать интерес к танцевальному искусству.

3. Воспитательные:

- формировать эстетическое отношение и восприятие красоты окружающего мира;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, аккуратность;
- воспитывать целеустремленность в достижении поставленной цели;
- воспитывать умение работать в коллективе, в паре.

В результате изучения данной программы, обучающиеся получают возможность формирования:

Личностных результатов:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории и культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

Метапредметных результатов:

- умение оценивать правильность выполнения учебных заданий, собственные возможности их решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Планируемые результаты обучения

К концу 1 года обучения дети должны

знать/понимать:

- азы классического танца;
- позиции ног (1,2,3, невыворотная первая);
- классический поклон;
- как правильно выполнять постановку корпуса, рук, головы на середине зала;
- как правильно выполнять элементы партерной гимнастики;
- подготовку к прыжкам.

уметь:

- слушать музыку;
- ориентироваться в пространстве зала;
- эмоционально отзываться на музыку;
- правильно дышать;
- правильно выполнять элементы из азов классического танца;
- правильно выполнять элементы партерной гимнастики;
- правильно выполнять все заданные прыжки, галопы, подскоки и бег;
- играть в танцевальные игры;
- сочинять танцевальные движения, импровизировать, фантазировать.

К концу 2 года обучения дети должны

знать/понимать:

- термины классического танца, их правильное произношение и обозначение;
- степени поворота корпуса;
- точки зала;
- позиции рук;
- методику исполнения движений у станка:
- releve по позициям (VI, I, II, V);
- demiplie по всем позициям, кроме IV позиции;
- battementstendus из I позиции в сторону, вперед, назад;
- battementstendusjetes из первой позиции в сторону;
- grandbattementjete из I позиции в сторону, подготовительное portdebras;
- методику исполнения упражнений на середине:
- preparation из подготовительной позиции на талию, demi plie по позициям, руки на поясе, подготовительное и I port de bra, arabesque I, II из V позиции (носком в пол по усмотрению педагога).
- методику исполнения прыжков:

- temps leve saute по позициям (I, II, V), руки на поясе (или в подготовительной позиции по усмотрению педагога);
- shangement de pied из V позиции, руки на поясе (или в подготовительной позиции по усмотрению педагога);
- подготовка к tour chaine.

уметь:

- грамотно выполнять движения у станка:
- releve по позициям (VI, I, II, V);
- demi plie по всем позициям, кроме IV позиции;
- battements tendus из I позиции в сторону, вперед, назад;
- battement tendu jete из первой позиции в сторону;
- grand battement jete из I позиции в сторону, подготовительное port de bras;
- грамотно выполнять движения на середине зала:
- preparation из подготовительной позиции на талию, demi plie по позициям, руки на поясе, подготовительное и I port de bras, arabesque I, II из V позиции (носком в пол по усмотрению педагога);
- правильно исполнять прыжки:
- temps leve saute по позициям (I, II, V), руки на поясе (или в подготовительной позиции по усмотрению педагога);
- shangement de pied из V позиции, руки на поясе (или в подготовительной позиции по усмотрению педагога);
- подготовка к tour chaine.

К концу 3 года обучения дети должны

знать/понимать:

- особенности классического танца на 3 году обучения;
- методику исполнения движений у станка;
- методику исполнения движений на середине зала;
- методику исполнения прыжков;
- приёмы исполнения прыжков: plie, толчок, поза в воздухе, мягкое приземление;
- позы классического танца, арабески, положения рук и головы.

уметь:

- методически грамотно исполнять движения классического экзерсиса у станка;
- методически грамотно исполнять движения классического экзерсиса на середине зала;
- методически грамотно исполнять проученные прыжки:
- temps leve saute по позициям (I, II, V). Руки на поясе (или в подготовительной позиции по усмотрению педагога)
- shangement de pied из V позиции. Руки на поясе (или в подготовительной позиции, по усмотрению педагога)
- грамотно исполнять подготовку к tour chaine;
- использовать правильный приём выполнения прыжков (plie, толчок, поза в воздухе, мягкое приземление).

К концу 4 года обучения дети должны

знать /понимать:

- методику исполнения экзерсиса у станка, держась одной рукой за станок;
- последовательность движений у станка и на середине;
- экзерсис на середине зала с маленьким и большим адажио - позы малые и большие croisee et effacee,

- I, II, arabesque на 25-30°;
- методику исполнения allegro.

уметь:

- методически грамотно исполнять экзерсис у станка;
- методически грамотно исполнять экзерсис на середине;
- грамотно исполнять позы классического танца;
- грамотно и с танцевальной выразительностью исполнять комбинации классического танца.
- грамотно исполнять прыжки:
- Temp leve saute по IV позиции;
- Changement de pied вчистом виде;
- Pas echappee по II позиции;
- Pas assemble вперед – назад;
- Pas jete в маленькие позы
- Sissonne simple en face;
- Pas glissad в сторону, en face
- Tour chaine в продвижении по диагонали.

**К концу пятого года обучения дети должны
знать /понимать:**

- методику классического танца;
- методику исполнения прыжков;
- терминологию классического танца.

уметь:

- методически грамотно исполнять движения классического экзерсиса у станка;
- методически грамотно исполнять экзерсис на середине зала;
- методически грамотно исполнять прыжки;
- исполнять подготовку к турам и туры;
- устойчиво исполнять движения на полупальцах в экзерсисе и у станка.

**К концу шестого года обучения дети должны
знать /понимать:**

программную терминологию классического танца;

- методику движений классического танца;
- методику движений экзерсиса у станка;
- методику исполнения экзерсиса на середине;
- методику прыжков;
- методику исполнения поз, вращений.

уметь:

- методически грамотное исполнение экзерсисов у станка и на середине;
- методически грамотное исполнение раздела allegro;
- методически грамотное исполнение малых и больших поз, положений, вращений;
- методически составление комбинаций учащимися;
- качественное и методически грамотное исполнение танцевальных комбинаций.

Объем и содержание программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – всего 1296 часов: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов, 5 год обучения – 216 часов, 6 год обучения – 216 часов.

Классический танец является основной профилирующей дисциплиной для занятий в ансамбле классического танца. В процессе занятий по классическому танцу преподаватель помогает овладеть учащимся школой классического танца, правильно воспринимать классическую музыку, научиться грамотно исполнять движения классического танца и передавать содержание музыки в танце, добиваться выразительного исполнения, что возможно только при хорошо развитой технике исполнения.

Исторически сложившаяся система преподавания классического танца вобрала в себя наиболее совершенные методы и приемы, выработала и проверила долгой практикой ряд педагогических принципов, главным из которых являются: постепенность в развитии природных данных и способностей учащихся; строгая логика в построении учебного процесса в целом, постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей; обязательная систематичность и регулярность занятий при общей большой затрате физической и нервной энергии.

Только строгое выполнение этих условий может обеспечить успешность обучения и необходимые качества сценического исполнения.

При работе с учащимися хореографического коллектива преподаватель классического танца должен применять такие методы и подходы, чтобы добиться следующих результатов:

1. Выработка правильной балетной осанки на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, ног, рук, головы.

2. Усвоение основных движений классического экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений, обеспечивающих наиболее правильное их исполнение.

3. Формирование навыков универсальной координации движений.

4. Работа над развитием природных данных, если таковые имеются, и исправление природных недостатков учащихся.

Содержание программы 1 год обучения

Основная задача первого года обучения дать детям первоначальную хореографическую подготовку, развить общую музыкальность, чувство ритма и сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятия классическим танцем.

Тот материал, который дается в начале обучения, трудно назвать классическим танцем, скорее этот раздел можно назвать «Азы хореографического искусства». Основным предметом здесь является ритмика, на занятиях которой дается много музыкальных заданий и игр по слушанию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку. Следует учитывать, что недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их музыкальных и хореографических способностей. Необходимо чередовать физическую нагрузку с этюдной работой над небольшими сюжетными танцами, отражающими сказочные сюжеты, повадки животных, птиц, явления природы.

В процессе обучения следует учитывать также физическую нагрузку, не допуская перенапряжения детей, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями, так как дети в этом возрасте очень быстро устают.

Занятие должно быть построено таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или подскоками, так как это может привести к чрезмерным психоэмоциональным и сердечно-сосудистым перегрузкам. Следует также учитывать индивидуальные возможности и способности каждого ребёнка. Поддержать интерес к занятиям можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения.

Раздел 1.1. Азы классического танца (26 часов).

1. Поклон из невыворотной I позиции (руки на поясе).
2. Постановка корпуса на середине зала (руки на поясе).
3. Позиции ног (естественные, во втором полугодии - выворотные) - I, II, III, VI.
4. Положение рук (на «юбочке»), подготовительная, I, III, II. Вторую как наиболее трудную следует изучать последней).
5. Повороты и наклоны головы
6. Подготовка к *releve* (релеве) (И. п. - руки на поясе. Дети встают на полупальцы, держа пятки вместе; после короткой паузы опускаются на всю ступню. Движение выполняется по всем выученным позициям 3-4 раза подряд).
7. Подготовка к *battement tendu* (батман тондю) (И. п. - носки разведены несколько шире нормы, руки на поясе. Правая нога неторопливо выдвигается в сторону до положения, касаясь пола концами всех пяти пальцев).
8. Вначале нога скользит всей ступней, затем пятка отделяется от пола, а нога в подъеме все больше выпрямляется. Также наоборот. Выполняется по 2-4 раза каждой ногой.
9. Подготовка к *saute* (сотте) - «пружинка». Пружинные полуприседания, переходящие в прыжки по естественным позициям.
10. Прыжки «Ракеты».

Раздел 1.2. Вспомогательные физические упражнения (74 часа).

Раздел состоит из физических упражнений, музыкальных заданий, движений под музыку, упражнений на развитие гибкости, силы, ловкости, упражнений на восстановление дыхания.

1. Напряжение и релаксация всех мышц
2. *Par terre* (партер) гимнастика:
 - партер для стоп;
 - постановка корпуса;
 - медленная и быстрая «складочка»;
 - элемент «Велосипед»;
 - элемент «Прямой угол» - поднимание ног на 90°;
 - элемент «Свечка»;
 - элемент «Алёнушка»;
3. Упражнения на развитие мышц пресса, спины, рук, ног, головы:
 - элемент «Корзиночка»;
 - элемент «Вазочка»;
 - элемент «Рыбка»;
 - элемент «Лодочка»; упражнение «Гуси-гуси».
4. Прыжки на координацию:
 - комбинация прыжков с хлопками;
 - чередование прыжков с хлопками;
 - прыжки «зайчики»;
 - прыжки «Лягушата»;

- прыжки «Кенгурята».

5. Упражнения на гибкость, пластичность:

- элемент «Кошечка» - 2 варианта;

- упражнение «Страус»;

- упражнение «Медвежата»;

- упражнение «Цыплята».

6. Упражнения на восстановление дыхания:

- игра «шарик» - 1 port de bras (пор де бра)(подняли шарик с земли - подготовительная позиция, показали шарик - первая позиция, подняли шарик вверх - третья позиция, шарик улетел – вторая позиция, поймали и подняли шарик - подготовительная позиция).

Раздел 1.3. Развитие двигательных качеств и умений (64 часа).

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя следующие виды движений:

1. Ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, высоким шагом в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках.

2. Бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички») широкий («волк»), острый («лошадки»).

3. Прыжковые движения - на двух ногах на месте («мячики»).

4. Прыжки с продвижением вперед.

5. Прямой галоп, боковой галоп.

6. Легкие подскоки.

7. Прыжки с поджатыми ногами.

Раздел 1.4. Танцевально-игровые упражнения (46 часов).

1. Упражнения на выявление ритмического рисунка посредством движения, сначала любого (простукивание, протопывание, прохлопывание, пропевание и т. д.), а ко второму полугодю — танцевального.

2. Игры на развитие дыхательного аппарата. Во время выполнения физических упражнений необходимо правильно дышать. Для этого существуют специальные игры, например, «Аквариум»; игры-песни: «Ку-ка-ре-ку-ку», «Колобок»; игры-стихотворения: «Выпал снег!».

3. Упражнения на ориентирование в пространстве зала (перестроения маршевым шагом).

4. Актерское мастерство. Развитие умения выражать эмоции через мимику и пантомиму - радость, страх, грусть, обида, удивление и т. д., то есть разнообразные по характеру настроения.

5. Упражнения на развитие импровизации, на сочинение танцевальных движений (детям предлагается интересный музыкальный материал, на основе которого они должны сочинять танцевальные движения, импровизировать, воображать, фантазировать).

Промежуточная аттестация (6 часов).

Содержание программы 2 год обучения

На втором году обучения закладывается фундамент для формирования всего комплекса знаний навыков, умений, качеств, которыми должен будет обладать учащийся ансамбля классического танца. Выполнение этой задачи предполагает выработку правильной балетной осанки на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, ног, рук, головы; усвоение основных движений классического экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений; формирование координации движений; работу над развитием природных данных;

исправление природных недостатков; овладение основными приемами и навыками работы на уроке.

Основная задача второго года обучения - постановка корпуса, рук, головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений. Говоря о постановке корпуса, рук, ног, головы (то есть, о выработке правильной балетной осанки), необходимо иметь в виду, что именно этот период обучения является наиболее сложным, переломным, требующим преодоления ряда трудностей как физических, так и психологического характера. В первую очередь, это связано с недостаточными данными учащихся. Общеизвестно, что формирование осанки начинается с изучения позиции ног лицом к станку. Это предполагает довольно длительные и значительные мышечные усилия учащихся, имеющие к тому же характер статических, а не динамических нагрузок. Статическое напряжение переносится детьми младшего возраста со значительно большим трудом, нежели динамическое. При этом мышечный аппарат ребенка еще не готов к тому, чтобы удерживать все части тела в нужном, правильном положении. Если же ученик к тому же не обладает достаточными данными, трудности в овладении правильной осанкой возрастают. Здесь отмечается тесная связь: правильная осанка способствует правильной работе мышц, обеспечивает наиболее качественное исполнение элементов, облегчает развитие выворотности; в свою очередь, целенаправленная мышечная работа при исполнении движений экзерсиса укрепляет и разрабатывает группу мышц, способствующих удержанию всех частей тела в правильном положении.

Работа над координацией на уроках классического танца имеет особое значение. Ограниченность данных позволяет далеко не всем учащимся овладеть сложными движениями классического танца. Поэтому затраты времени на то, чтобы непременно овладеть ими, вряд ли оправданы. Но усилия, потраченные на приобретение координации, создадут прочный фундамент для освоения других танцевальных предметов, а также позволят овладеть культурой сценического исполнения.

Вторая из основных задач второго года обучения — развитие природных данных учащихся и исправление недостатков учащихся. В этот период обучения необходимо формировать комплекс знаний, навыков, умений и качеств детей, они должны научиться воспринимать задания и замечания педагога, контролировать свое собственное исполнение, согласовывать свои усилия с коллективными усилиями группы, ощущая общий темпо-ритм урока. Эти навыки и качества - не только основа обучения умению танцевать, но и, в первую очередь, фундамент, исходная база, на которой осуществляется как эстетическое воспитание средствами хореографии, так и воспитание личности в целом. Выработка этих качеств в условиях работы хореографического коллектива — сложная и неоднозначная задача, требующая учета очень многих моментов, среди которых — и общие закономерности, и конкретные особенности, возникающие в рабочей обстановке.

Приступая к показу упражнений, необходимо уяснить понятия опорной и работающей ног. Опорная нога поддерживает корпус в движении, принимая на себя всю его тяжесть. Работающая нога освобождена от тяжести корпуса, она выполняет движение. Все упражнения исполняют с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучаются в сторону, а уже гораздо позднее — вперед и назад. Очень важно, чтобы на втором году обучения все элементы у палки выполнялись только лицом к станку.

Раздел 2.1 Постановка корпуса на середине (26 часов).

1. Поклон из первой позиции

(руки на «юбочке» в первом полугодии, в подготовительной позиции — во втором полугодии).

2. Степени поворота корпуса. Точки класса.

3. Постановка корпуса.

4. Позиции ног: I, II, III, V.

5. Позиции рук: подготовительная, I, III, II.

Раздел 2.2. Упражнение у станка (74 часа).

1. Постановка корпуса по позициям.

2. Preparation (препарасьон) из подготовительной позиции.

3. Releve (релеве) по позициям (VI, I, II, V)

4. Demi plie (деми плие) по всем позициям, кроме IV позиции.

5. Battements tendu (батман тондю) из I позиции в сторону, вперед, назад

6. Battements tendu jetes (батман жете) из первой позиции в сторону.

7. Saute (сотте) по I, II, V позициям лицом к станку.

8. Changement de pied (шажмандепьи) лицом к станку.

9. Grand battement jete (гранд батман жете) из I позиции в сторону.

10. Подготовительное port de bra (пор де бра).

Раздел 2.3. Упражнения на середине зала (64 часа).

Движения, проученные у станка, по мере освоения выносятся на середину, где их исполняют в фасовом положении. Кроме того, начинается разучивание некоторых движений именно с середины зала.

1. Preparation (препарасьон) из подготовительной позиции на талию.

2. Demi plie (деми плие) по позициям. Руки на поясе.

3. Подготовительное и I port de bras (пор де бра).

4. Arabesques (арабеск) I, II из V позиции (носком в пол по усмотрению педагога)

Раздел 2.4. Allegro (аллегро) (46 часов).

1. Temps leve saute (темпс леве сотте) по позициям (I, II, V). Руки на поясе (или в подготовительной позиции по усмотрению педагога)

2. Changement de pied (шажман де пьи) из V позиции. Руки на поясе (или в подготовительной позиции по усмотрению педагога)

3. Подготовка к tour chaîne (тур шэне).

Промежуточная аттестация (6 часов).

Содержание программы 3 год обучения

Сохраняя и развивая знания, навыки и умения, полученные ранее, практические занятия в хореографическом коллективе продолжают формирование фундаментальных основ танцевального исполнительства, ставя задачей: развитие силы ног, укрепление стопы, развитие устойчивости, овладение начальными приемами исполнения прыжков, введение в экзерсис более сложных элементов. Меняется отношение к музыке за счет понимания ее структурного построения, ритмического рисунка и включения в танцевально-игровую часть урока танцевальных этюдов (например, «Полька»). В практические занятия классическим танцем входит весь ранее пройденный материал, к которому добавляются новые упражнения и усложненные варианты уже изученных. Но из-за уровня подготовки детей все упражнения на станке выполняются лицом к палке.

Основными задачами третьего года обучения являются:

- развитие силы стопы;
- развитие устойчивости;
- развитие силы ног путём увеличения количества пройденных движений;

- развитие техники исполнения.

На третьем году учащиеся должны знать:

- методику исполнения простейших движений программы второго года;
- практически правильно показывать каждое движение;
- методику перевода рук из позиции в позицию;
- уметь правильно показать выученные движения;
- приёмы прыжка:
 - plie (плие);
 - толчок;
 - поза в воздухе;
 - мягкое приземление.

Раздел 3.1. Упражнения у станка(72 часа).

Упражнения у палки и на середине на третьем году повторяют и развивают упражнения второго года обучения

1. Releve (релеве) по всем позициям (VI, I, II, V).
2. Demi et grand plie (деми эт гранд плие) по позициям (кроме IV позиции).
3. Battement tendu (батман тондю) из V позиции с Demi plie et pour le pied (деми плие эт пур ле пьи)(по всем направлениям).
4. Battement tendu jete (батман жете)из V позиции (по всем направлениям). Во втором полугодии - battementtendujeteperique (батман пике).
5. Demirondetrondejambeparterreendehoretendedan (деми ронд эт ронд де жамб партер эн дэ дан).
6. Положение sur le sou -de – pied (сур ле куи де пьи) (условное, обхватное и сзади). Изучается в первом полугодии.
7. Battement fondu (батман фондю)из V позиции носком в пол. Изучается во втором полугодии после закрепления положения sur le sou -de – pied (сур ле куи дэ пьи).
8. Grand battement jete (гранд батман жете) из I позиции в стороны. Во втором полугодии — вперед и назад (в зависимости от уровня подготовки детей).
9. Подготовительное и первое port de bras (пор де бра), держась одной рукой за палку.

Раздел 3.2. Упражнения на середине зала (74 часа).

1. Сценический preparations (препарасьон).
2. Demi plie(деми плие) с руками по позициям (I, II, V).
3. Battementtenduenfase (батман тондю ан фас) (И.п. - руки на поясе).
4. Battementtendujeteenfase (батмантондюжетеанфас)(И.п. — руки на поясе, в зависимости от уровня подготовки детей). I
5. Маленькая и большая поза croisee (круазэ).
6. Маленькая и большая поза effacee (эфассэ).
7. I, II port de bras (пордебра). Во втором полугодии - III port de bras (пор де бра)(в зависимости от уровня подготовки детей).
8. I, Parabesques (арабеск) носком в пол.

Раздел 3.3. Allegro (аллегро) (70 часов)

1. Сценический preparations (препарасьон).
2. Saute (соттэ) по позициям (I, II, V)
3. Подготовка к pas echarpee (па эшаппе) (Pas echarpee во втором полугодии на вторую позицию (сначала разучивается лицом к станку)
4. Подготовка к pas assemble (па ассамбле). Pas assemble во втором полугодии, (сначала разучивается лицом к станку)

5. Changement de pied (шажман де пьи)(сначала разучивается у станка).

6. Подготовка к Tour chaine (тур шаннэ) в продвижении по диагонали.

Основные задачи третьего года обучения:

- увеличение количества упражнений, развитие силы ног, устойчивости, техники исполнения. Во втором классе начинается изучение прыжков;

- изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах.

Комбинации могут быть усложнены или упрощены в зависимости от уровня подготовки детей.

Содержание программы 4 год обучения

На четвертом году обучения закладывается основа будущей танцевальной техники, учащиеся осваивают сумму основных технических приемов, опираясь на тот фундамент навыков, знаний и умений, который получен ранее, - показ приобретает иной характер. Показ несет в себе большее обобщение. При показе можно, например, пренебречь скрупулезностью исполнения отдельных элементов, составляющих движение, намечая лишь «в полноги» общую схему (но, не искажая и не засоряя движения). Однако при этом необходимо наглядно выделять наиболее важный момент движения, делать наглядным распределение тех мышечных усилий, которые способствуют «захвату»технического приема исполнения.

Словесный метод обучения приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения, выработки сознательного, вдумчивого подхода к работе, формирования профессионального кругозора учащихся. Слово несет на этом этапе самую большую нагрузку.

На четвертом году обучения классический танец не только расширяет свои позиции, занимая фактически все время урока, но и несет в себе наибольшую физическую нагрузку.

Танцевальный урок четвертого года обучения представляет собой процесс постепенного вытеснения вспомогательного материала (точнее - поглощение его) элементами чистой классики.

Существенно сдвигается темп проведения урока в целом: он становится более мобильным, что обусловлено постоянным увеличением объема проученных движений экзерсиса, которые начинают играть роль упражнений тренировочных.

Однако общее ускорение темпа урока не должно идти в ущерб освоению нового материала. Увеличение общей интенсивности занятия позволит проработать больший объем танцевального материала, в котором особое внимание должно быть уделено развитию координации и началом танцевальности.

Урок классического танца на протяжении четвертого года обучения постепенно обретает свойственную ему структуру:

-экзерсис у станка, держась одной рукой за станок (с включением элементарного adagio (адажио));

-экзерсис на середине зала (с маленьким adagio (адажио));

-allegro (аллегро) (пока еще не сложное).

Раздел 4.1. Экзерсис у станка (72 часа).

1. Demi et grand plie (гранд деми плие) по IV позиции.

2. Battementtendu с demiplieetreleve (батман тондю с деми плие с релеве) из V позиции.

3. Battementtendujeterique с passerarterre (батман тондю жете пике с пассэ партэр).

4. Ronddejambeparterreendehorseetendedan на demiplie (ронде жамб партэр андеор и андедан на деми плие) (обводка).

5. Battements fondu (батман фондю) с участием рук на 25°.

6. Battement frappe (батман фрэппэ) на 25-30° в разных направлениях (по усмотрению педагога).

7. Rondejambenlairendehorseetendedan (ронд дэ жамб анлер андеор и андэдан) 45° на всей стопе.

8. Releve lent (релеве лянт) на 45° во всех направлениях

9. Grandbattementjete (грандбатманжете).

10. I, III port de bras (пор дэ бра) как заключительное движение к различным упражнениям. Port de bras (пор де бра) с наклоном корпуса в стороны.

11. Полуповороты на полупальцах en dehorse et en dedan (андеор и андэдан) на двух ногах, начиная с вытянутых ног и с demi plie (деми плие).

Раздел 4.2. Экзерсис на середине зала (74 часа).

Упражнения исполняются en face (ан фас) на всей стопе с постепенным введением маленьких и больших поз.

1. Маленькое adagio (адажио).

2. Battementstendupourlepied (батман тондю пор ле пьи).

3. Battementtendujete (батмантондюжете).

4. Rondejambeparterrenademi plie (ронддежамбпартернадемиплие (обводка)

5. Battement fondu (батман фондю) носком в пол и на 25-30° во втором. полугодии.

6. Battementrelevelentна 45° en face (батманрелевелянтанфас).

7. Grandbattementjete pointe (грандбатманжете).

8. Элементарное adagio (адажио):

- позы малые и большие croisee et efface (круазэиэфассэ);

- I, II, arabesques (арабеск) на 25-30°

9. Temp lie par terre (темплиепартер).

Раздел 4.3. Allegro (аллегро) (70 часов).

1. Templevesaute (темплевесотте) по IV позиции.

2. Changementdepied (шажмандепьи) в чистом виде.

3. Pasechappee (паэшаппе) по III позиции.

4. Pas assemble (па ассамбле) вперед — назад.

5. Pas jete (па жете) в маленькие позы.

6. Sisson simple en face (сиссонсимблянфас).

7. Pas glissad (паглиссад) в сторону, en face (анфас).

8. Tour chaine (тур шаннэ) в продвижении по диагонали.

При работе над устойчивостью необходимо следить за подтянутостью бедер и живота. Можно объяснить учащимся, что для того, чтобы живот был подтянут, надо хорошо чувствовать пупок. Для укрепления мышц спины важно держать лопатки, направляя их вниз. Сильно вытянутые и подтянутые вверх колени также работают на развитие устойчивости.

При изучении поз классического танца нужно следить за тем, чтобы позы были осмысленные, для этого необходимо обращать внимание на направление взгляда.

При изучении прыжков с двух ног на одну обязательно объяснять учащимся, что при приземлении корпус должен быть собран, бедра и плечи держать «квадрат», опорная нога должна быть сильной.

Содержание программы 5 год обучения

На пятом году закрепляется азбука классического танца. Основные задачи пятого года обучения - выработка навыков правильности и чистоты исполнения, развитие координации, развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсисе у станка и подготовки к турам. А также начинается изучение preparations к турам на середине (по усмотрению педагога). Этот класс является переходным из структуры занятий подготовительного периода к уроку танцевальному, построенному на хореографическом материале, а также решает задачи развития устойчивости, шага, силы ног и корпуса, подготовки к вращениям, расширения прыжковых движений и т.д.

Раздел 5.1. Экзерсис у станка (72 часа).

1. Battement tendu (батман тондю) в малых позах
2. Battement tendu jete (батман тондю жете) в малых позах.
3. Demi rond et rond de jambe a terre (деми ронд ет ронд де жамб партер).
4. Battement fondu (батман фондю) на полупальцах.
5. Double fondu (дубль фондю) на целой стопе.
6. Battement frappe et double battement frappe (батманфраппе ет дубль батманфраппе) на 45°.
7. Petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сур лекуиде пье).
8. Preparation к rond de jambe en Pair en de hors et en dedan (препарасьон ронд де жамбен ан деорет ан дедан).
9. Battements releve lent (релевелянт) на 90 и battement developpe (батман девлепе) на 90°.
10. Подготовка к турам из V позиции, tour en de hors et en dedan (тур андеор, ан дедан) из V позиции.
11. Grand battement jete (гран батман жете) в позах.
12. III port de bras (пор де бра) с ногой, вытянутой на носок назад на plie (плие) с растяжкой без перехода с опорной ноги.
13. Поза у станка:
 - Ecartee (экарте) вперед – назад;
 - Attitude (аттитюд).
14. Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног из demi plie (деми плие) на 180°).

Раздел 5.2. Экзерсис на середине зала (74 часа).

1. Plie en face в epaulement (плие ан фас в эпольман) с участием рук.
2. Battement tendu (батман тондю) в малых позах.
3. Battement tendu jete (батман тондю жете) в малых позах.
4. Обводка на demi plie en face (деми плие ан фас) и из позы в позу.
5. Port de bras с rond de jambe a terre на plie (пор де бра с ронд де жамб партер на плие). Растяжка с port de bras (пор де бра).
6. Battement fondu (батман фондю) в малых позах носком в пол и на 45° (по усмотрению педагога).
7. Battement releve lent (батман релевелянт) на 90 и battement developpe (батман девлепе) на 90° в позах: croisee (круазе), efacee (еффасе), ecartee (экарте) вперед и назад; I, Arabesque (арабеск).
8. III arabesque (арабеск) носком в пол (в первом полугодии) и на 45° во втором полугодии.
9. Grand battement jete et grand battement jete pointe (гранд батман жете, гранд батман жете на полупальцах) в больших позах.
10. IV port de bras (пор де бра).

11. Preparation ктурамиз V позиции en dehorse et en dedan (препарасьонктурам, андеор, андедан).

12. Temps lie (темпе лие) с перегибом корпуса.

13. Pas de bourree de dessus-dessous (падебурредессю-дессю).

Тема 5.3. Allegro (аллегро) (70 часов).

1. Pasechappe(паэшаппе) вIVпозициюnacroisseetefface (круазэ, эффасэ).

2. Changement de pied en tournant (шажмандепьяантурнант).

3. Pas jete (па жетэ) в маленькие позы.

4. Double assemble et pas glissade (дубльассамбле, паглиссад).

5. Sissonne fermee (сиссонфэрме).

6. Сценический sissonne в I arabesque (сиссонварабеске).

7. Pas glissade, pas glissade (па глиссад) в позах (по усмотрению педагога)

8. Pas de chat (па де ша)с согнутыми ногами.

9. Pas de basque (па де баск в перед и назад.

10.Sissonne ouverte an face (поусмотрениюпедагога).

Содержание программы 6 год обучения

Шестой год обучения является завершающим этапом в обучении танцевальному искусству в хореографическом коллективе. Это период посвящен интенсивному освоению танцевальных дисциплин и закреплению программного материала. Главная задача этой ступени состоит в осмыслении места, роли и значения танцевального искусства в культуре, в жизни человеческого общества и отдельного человека в частности. Особое место в обучении завершающей ступени должна занять сценическая практика детей в виде посильного участия их в концертах и спектаклях гимназии. В этот год происходит завершение танцевального цикла, где окончательно формируется техника, артистичность, где резко возрастают темпы урока, физическая нагрузка, где линия урока непрерывна, так как необходимо «растанцовываться» в большие и сложные комбинации, показ и объяснения занимают меньшее время. Тем более жесткие требования предъявляются к их качеству, к той смысловой нагрузке, которую они несут. При лаконичности и скупости «формы» и показ, и объяснения должны нести в себе максимум содержания. Приемы, методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая всю сложность и многообразие задач.

На шестом году продолжается работа над пластичностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров, над положением рук и головы, а также укрепление устойчивости (апломба) в различных поворотах, в упражнениях на полупальцах.

В это время огромную роль играет самостоятельная работа учащихся: тренировка суставно-мышечного аппарата, работа над постановкой корпуса, ног, рук, головы, выворотностью.

Раздел 6.1. Экзерсис у станка (72 часа).

1. Battement tendu pour batterie (батмантондюрабатеррю).

2. Demi rondetrondejambeparterreendehorseetendedan (демирондетронддежамбпарртеренандеор, андедан)наполупальцах, nademi plie (демиплие).

3. Battement fondu (батманфондю):

- s plie (плие)—releve (релеве)на 45° en face (анфас);

- s plie (плие) — releveetrondejambeparterre (релеверонддежамбпарртер) 45°.

4. Battement frappeetdoublebattement frappenademi plie (батманфрапеедубльбатманфрапенадемиплие).

5. Pastombee (патомбе)наместесполуповоротомendehorseetendedan (андеор, андедан), рабочаяногавположениисurlecou-de-pied (сурлекуидепьи).

6. Battement releve et (батман релевелянт) на 90° и battement developpe (батман девлепе) на 90° во всех, больших позах.

7.

Demirondetron de jambe par terre developpe

(демирондетрон джамб партер девлепе) на всей стопе, en de hors et en dedan (андеор, андедан).

8. Port de bras (пор де бра) с ногой, вытянутой на носок назад на plie (плие) с растяжкой с переходом с опорной ноги.

9. Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног из demi plie (деми плие) на 360°).

10. Tour из V позиции en de hors et en dedans.

Раздел 6.2. Экзерсисна середине зала (74 часа).

1. Demi rond et rond de jambe par terre на 45° en de hors et en dedan (деми ронд ет ронд де жамб партер андеор, андедан).

2. Battement fondu с plie - releve etron de jambe par terre (батман фондю с плие-релеве ет ронд де жамб партер) 45°.

3. Battement frappe et double battement frappe на demi plie (батман фραπε ет дубль батман фραπε на деми плие).

4. Port de bras (пор де бра):

- с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на demi plie (деми плие).

- (с растяжкой) без перехода и с переходом с опорной ноги (по усмотрению педагога).

5. Preparation к tour (препарасьон к турам) из II позиции. Tour из V позиции.

6. Pas de bourree ballote на effacee et croisee (па де бурре балотте эфасе, круазэ).

7. V port de bras (пор де бра).

Раздел 6.3. Allegro (аллегро) (70 часов).

1. Pas de chatpee (па эшаппе) на одну ногу.

2. Pas assemble effacee et croisee (па ассамбле эфасе, круазе).

3. Pas jete (па жете) с продвижением.

4. Sissonne ouvertee (сиссон уверт) из V позиции en face (ан фас).

5. Sissonne tombe в позах вперед - назад.

6. Tour chaine (тур шанэ).

7. Tour pique (тур пике) (по усмотрению педагога).

Учебный план 1 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1.1	Азы классического танца	4	22	26	Открытое занятие
1.2	Вспомогательные физические упражнения	2	66	68	
1.3	Развитие двигательных качеств и умений		64	64	
1.4	Танцевально-игровые упражнения		46	46	
	Воспитательная работа		12	12	
	Итого:	6	210	216	

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	

2.1	Постановка корпуса на середине зала	4	22	26	Открытое занятие
2.2	Упражнения у станка	2	66	68	
2.3	Упражнения на середине зала		64	64	
2.4	Allegro (аллегро)		46	46	
	Воспитательная работа		12	12	
	Итого:	6	210	216	

2 год обучения

3 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
3.1	Упражнения у станка	4	68	72	Открытое занятие
3.2	Упражнения на середине зала	2	66	68	
3.3	Allegro (аллегро)		64	64	
	Воспитательная работа		12	12	
	Итого:	6	210	216	

4 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
4.1	Экзерсис у станка	4	68	72	Открытое занятие
4.2	Экзерсис на середине зала	2	66	68	
4.3	Allegro (аллегро)		64	64	
	Воспитательная работа		12	12	
	Итого:	6	210	216	

5 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
5.1	Экзерсис у станка	4	68	72	Открытое занятие
5.2	Экзерсис на середине зала	2	66	68	
5.3	Allegro (аллегро)		64	64	
	Воспитательная работа		12	12	
	Итого:	6	210	216	

6 год обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
6.1	Экзерсис у станка	4	68	72	Открытое занятие
6.2	Экзерсис на середине зала	2	66	68	
6.3	Allegro (аллегро)		64	64	
	Воспитательная работа		12	12	
	Итого:	6	210	216	

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Общее количество часов по теме
-------	--	--------------------------------

		Практические	Теоретические
1.1	Азы классического танца	22	4
1-2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Постановка корпуса на середине зала (руки на поясе).		2
3-4.	Поклон из невыворотной позиции (руки на поясе).	2	
5-6.	Позиции ног (невыворотные – I, II, III)	4	
7-8.	Положение рук (на «юбочке», на поясе).	2	
9-10.	Повороты и наклоны головы.	2	
11-12.	Подготовка к releve (релеве).	4	
13-14.	Подготовка к battementtendu (батман тондю).	4	
15-16.	Подготовка к tempslevesauté (темпс леве сотте) («Пружинка»)	2	
17-18.	Прыжки «Ракеты».		2
19-20.	Прыжки «Ракеты».	2	
1.2	Вспомогательные физические упражнения	66	2
21-22.	Напряжение и релаксация всех мышц.	4	
23-24.	Parterre (партерная) гимнастика. Постановка корпуса.		2
25-26.	Parterre (партерная) гимнастика. Партер для стоп.	4	
27-28.	Parterre (партерная) гимнастика. «Книжка»	4	
29-30.	Parterre (партерная) гимнастика. «Циркуль»	2	
31-32.	Parterre (партерная) гимнастика. «Закладка»	4	
33-34.	Упражнения на развитие мышц пресса, спины, рук, ног, головы. «Корзинка»	4	
35-36.	«Кошечка»	2	
37-38.	«Лодочка»	4	
39-40.	«Осьминог»	2	
41-42.	«Лук»	2	

43-44.	Прыжки на координацию. Комбинирование прыжков и хлопков.	4	
45-46.	Прыжки на координацию. Прыжки и хлопки.	4	
47-48.	Прыжки на координацию. Прыжки по VI позиции.	2	
49-50.	Прыжки на координацию. Прыжки по I (невыворотной) позиции.	2	
51-52.	Прыжки на координацию. Прыжки по I (невыворотной) позиции	2	
53-54.	Упражнения на гибкость. «Кошечка»	2	
55-56	Упражнения на гибкость. Наклоны и повороты.	2	
57-58.	Упражнения на гибкость. Наклоны и повороты.	2	
59-60.	Упражнения на гибкость. «Мостик».	2	
61-62.	Упражнения на гибкость. «Мостик».	2	
63-64.	Упражнения на гибкость. «Мостик».	2	
65-66	Упражнения на гибкость. «Колечко».	2	
67-68.	Упражнения на гибкость. «Колечко».	2	
69-70	Упражнения на гибкость. «Колечко».	2	
71-72	Упражнения на гибкость. «Орешек».	2	
73-74	Упражнения на гибкость. «Орешек».	2	
75-76.	Контрольное занятие по теме «Par terre гимнастика».	2	
1.3	Развитие двигательных качеств и умений.	64	
77-78	Различные виды ходьбы. Сценический шаг.	4	
79-80	Различные виды ходьбы. Ходьба с чередованием.	4	
81-82.	Различные виды ходьбы. «Роботы».	4	
83-84.	Различные виды бега. Бег с согнутыми ногами назад.	4	
85-86.	Различные виды бега. Бег с прямыми ногами.	4	
87-88.	Различные виды бега. Бег на полупальцах.	4	
89-90.	Различные виды прыжков. Прыжковые движения.	4	
91-92.	Различные виды прыжков. Прыжки с продвижением вперед.	4	

93-94.	Прыжки с поджатыми ногами.	4	
95-96.	Прыжки с поджатыми ногами.	4	
97-98.	Прямой, боковой галоп.	4	
99-100.	Прямой, боковой галоп.	4	
101-102	Лёгкие подскоки.	4	
103-104.	Лёгкие подскоки.	4	
105-106.	Лёгкие подскоки.	4	
1.4	Танцевально-игровые упражнения	46	
107-108.	Музыкальная игра «Внимание, музыка!»	2	
109-110.	Музыкально-игровые упражнения на развитие художественно-творческих способностей	2	
111-112.	Музыкально-игровые упражнения на развитие художественно-творческих способностей	4	
113-114.	Ритмическая разминка «Пойду ль, выйду ль я...»	4	
115-116.	Ритмическая разминка «Пойду ль, выйду ль я...»	2	
117-118.	Ритмическая разминка «Пойду ль, выйду ль я...»	2	
119-120.	Ритмическая разминка «Пойду ль, выйду ль я...»	2	
121-122.	Ритмическая разминка «Колобок».	2	
123-124.	Ритмическая разминка «Колобок».	2	
125-126.	Ритмическая разминка «Колобок».	4	
127-128.	Ритмическая разминка «Мы – моряки!»	4	
129-130.	Детская полька «Давай, дружить!»	2	
131-132.	Игровой танец «Топ и хлоп».	2	
123-134.	Игровой танец «Пингвины»	4	
135-136.	Контрольное занятие по теме «Танцевально-игровые упражнения»	2	
	Воспитательная работа		
	Подготовка к концертной деятельности	6	
	Концертная деятельность, участие в массовых	6	

	мероприятиях		
	Итого:	210	6

2 год обучения

№ п/п	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Общее количество часов по теме	
		Практические	Теоритические
2.1	Постановка корпуса на середине	22	4
1-2.	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Поклон из первой позиции.		2
3-4.	Степени поворота корпуса. Точки класса.	4	
5-6.	Степени поворота корпуса. Точки класса.	2	
7-8.	Постановка корпуса	2	
9-10.	Постановка корпуса	4	
11-12.	Постановка корпуса		2
13-14.	Позиции ног (I, II)	4	
15-16.	Позиции ног (III, IV)	4	
17-18.	Позиции ног (V)	4	
19-20.	Позиции рук (подготовительная, I, III, II).	2	
2.2	Упражнения у станка	66	2
21-22.	Постановка корпуса по позициям		2
23-24.	Постановка корпуса по позициям	2	
25-26.	Постановка корпуса по позициям	2	
27-28.	Preparation (препарасьон), руки в подготовительной позиции	2	
29-30.	Preparation (препарасьон), руки в подготовительной позиции	2	
31-32.	Preparation (препарасьон), руки в подготовительной позиции	2	
33-34.	Releve (релеве) по VI позиции ног.	2	
35-36.	Releve (релеве) по I, II позициям ног.	2	

37-38.	Releve (релеве) по V позиции ног.	2	
39-40.	Demi plie (деми плие).	2	
41-42.	Demi plie(деми плие).	2	
43-44.	Demi plie (деми плие).	2	
45-46.	Battement tendu (батман тондю).	2	
49-50.	Battement tendu (батман тондю).	2	
51-52.	Battement tendu jete (батман тондю жете).	2	
53-54.	Battement tendu jete (батмантондюжете).	2	
55-56.	Battement tendu jete (батмантондюжете).	2	
57-58.	Temps leve sauté (темплевесотте).	2	
59-60.	Temps leve sauté (темплевесотте).	2	
61-62.	Changement de pied (шажмандепьи) лицомкстанку.	2	
63-64.	Changement de pied (шажман де пьи) лицомкстанку.	2	
65-66.	Grandbattementjete (гранд батман жете) из I позиции в сторону	2	
67-68.	Grand battement jete (гранд батман жете) из I позиции в сторону	2	
69-70.	Подготовительное port de bra (пор де бра).	2	
73-74.	Подготовительное port de bra (порт де бра).	2	
75-76.	Контрольное занятие по теме «Упражнения у станка»	2	
2.3	Упражнения на середине зала	64	
77-78.	Preparation (препарасьон), руки из подготовительной позиции на талию.	2	
79-80.	Preparation (препарасьон) , руки из подготовительной позиции на талию.	2	
81-82.	Preparation (препарасьон) , руки из подготовительной позиции на талию.	2	
83-84.	Demi plie (деми плие), руки на поясе	2	
85-86.	Demiplié (деми плие) , руки на поясе	2	
87-88.	Demiplié (деми плие) , руки на поясе	2	

89-90.	Demiplié (деми плие) , руки на поясе	2	
91-92.	Подготовительное и I port de bras (пор де бра).	2	
93-94.	Подготовительное и I port de bras (пор де бра).	2	
95-96.	Подготовительное и I port de bras (пор де бра).	2	
97-98.	Подготовительное и I port de bras (пор де бра).	2	
99-100.	I, II arabesques (арабеск) носком в пол	2	
101-102.	I, II arabesques (арабеск) носком в пол	2	
103-104.	I, II arabesques (арабеск) носком в пол	2	
105-106.	I, II arabesques (арабеск) носком в пол	2	
2.4	Allegro (аллегро)	46	
107-108.	Temps leve sauté (темпс леве сотте) по позициям	2	
109-110.	Temps leve sauté (темпс леве сотте) по позициям	2	
111-112.	Temps leve sauté (темпс леве сотте) по позициям	2	
113-114.	Changement de pied (шажмандепь).	2	
115-116.	Changement de pied (шажмандепь).	2	
117-118.	Changement de pied (шажмандепь).	2	
119-120.	Changement de pied (шажмандепь).	2	
121-122.	Changement de pied (шажмандепь).	2	
123-124.	Подготовка к tour chaine (тур шанэ).	2	
125-126.	Подготовка к tour chaine (тур шанэ).	2	
127-128.	Подготовка к tour chaine(тур шанэ) .	2	
129-130.	Подготовка к tour chaine(тур шанэ) .	2	
131-132.	Подготовка к tour chaine(тур шанэ) .	2	
133-134.	Подготовка к tour chaine(тур шанэ) .	2	
135-136.	Контрольное занятие по теме «Упражнения на середине зала»	2	
	Воспитательная работа	12	

	Подготовка к концертной деятельности	6	
	Концертная деятельность, участие в массовых мероприятиях	6	
	Итого:	210	6

3 год обучения

№ п/п	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Общее количество часов по теме	
		Практические	Теоритические
3.1	Упражнения у станка	68	4
1-2.	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Demi grand plie (деми и гранд плие) по I, II, III позициям ног.		4
3-4.	Demi grand plie (деми и гранд плие) по I, II, III позициям ног.	4	
5-6.	Demi grand plie (деми и гранд плие) по I, II, III позициям ног.	2	
7-8.	Demi grand plie (деми и гранд плие) по I, II, III позициям ног.	2	
9-10.	Battement tendu с demi plie (батмантондюсдемиплие).	2	
11-12.	Battement tendu с demi plie (батмантондюсдемиплие).	2	
13-14.	Battement tendu с demi plie (батмантондюсдемиплие).	2	
15-16.	Battement tendu с demi plie (батмантондюсдемиплие).	2	
17-18.	Battement tendu jete (батманжетэ).	2	
19-20.	Battement tendu jete (батманжетэ).	2	
21-22.	Battement tendu jete (батман жетэ).	2	
23-24.	Battement tendu jete (батманжетэ).	2	
25-26.	Demi rond et rond de jambe par terre en dehor et en de dan (деми ронд , ронд де жамб парртер с андеор и анд дан).	2	
27-28.	Demirondetrondejambeparterreendehoretendedan (деми ронд , ронд де жамб парртер с андеор и анд дан).	2	
29-30.	Demirondetrondejambeparterreendehoretendedan (деми ронд , ронд де жамб парртер с андеор и анд дан) .	2	
31-32.	Demirondetrondejambeparterreendehoretendedan (деми ронд , ронд де жамб парртер с андеор и анд дан).	2	

33-34.	Положение sur le cou-de-pied (сур ле куи де пьи) (условное, обхватное, сзади).	2	
35-36.	Положение sur le cou-de-pied (сур ле куи де пьи) (условное, обхватное, сзади).	2	
37-38.	Положение sur le cou-de-pied (условное, обхватное, сзади).	2	
39-40.	Положение sur le cou-de-pied (сур ле куи де пьи) (условное, обхватное, сзади).	2	
41-42.	Battement fondu (батман фондю).	2	
43.	Battement fondu (батман фондю).	2	
44.	Battement fondu (батман фондю).	2	
45-46.	Battement fondu (батман фондю).	2	
47-48.	Grand battement jete (гранд батман жете) из I позиции	2	
49-50.	Grand battement jete (гранд батман жете) из I позиции	2	
51-52.	Grand battement jete (гранд батман жете) из I позиции	2	
53-54.	Grand battement jete (гранд батман жете) из I позиции	2	
55-56.	Подготовительное и I port de bras (пор де бра).	2	
57-58.	Подготовительное и I port de bras (пор де бра).	2	
59-60.	Подготовительное и I port de bras (пор де бра).	2	
61-62.	Подготовительное и I port de bras (пор де бра).	2	
63-64.	Контрольное занятие по теме «Упражнения у станка»	2	
3.2	Упражнения на середине зала	66	2
65-66.	Сценический preparations (препарасьон).	4	
67-68.	Сценический preparations (препарасьон).	2	
69-70.	Demiplie (деми плие) с руками по позициям.	4	
71-72.	Demiplie (деми плие) с руками по позициям.	2	
73-74.	Battement tendu en fase (батман тондю ан фас).		2
75-76.	Battement tendu en fase (батман тондю ан фас).	4	
77-78.	Battement tendu jete en fase (батман тондю жете ан фас).	2	
79-80.	Battement tendu jete en fase (батман тондю жете ан фас).	4	
81-82.	Маленькая и большая поза croisee (круазе).	2	

83-84.	Маленькая и большая поза croisee (круазе).	2	
85-86.	Маленькая и большая поза efface (эффасе).	4	
87-88.	Маленькая и большая поза efface (эффасе).	2	
89-90.	I, II, III port de bras (пордебра).	4	
91-92.	I, II, III port de bras (пордебра).	2	
93-94.	I, II arabesques (арабеск).	4	
95-96.	I, II arabesques (арабеск).	2	
97-98.	I, II arabesques (арабеск).	4	
99-100.	I, II arabesques (арабеск).	2	
3.3.	Allegro (аллегро)	64	
101-102.	Сценический preparations (препарасьон) (прыжки).	4	
103-104.	Сценический preparations (препарасьон) (прыжки).	2	
105-106.	Сценический preparations (препарасьон) (прыжки).	4	
107-108.	Tempslevesauté (темпс леве сотте) по позициям.	4	
109-110.	Tempslevesauté (темпс леве сотте) по позициям.	2	
111-112.	Tempslevesauté (темпс леве сотте) по позициям.	4	
113-114.	Подготовка к pas assemble (па ассамбле).	4	
115-116.	Подготовка к pas assemble (па ассамбле).	4	
117-118.	Подготовка к pasassemble (па ассамбле).	4	
119-120.	Подготовка к pasassemble (па ассамбле).	2	
121-122.	Changement de pied (шажмандепьи).	4	
123-124.	Changement de pied (шажмандепьи).	2	
125-126.	Changement de pied (шажмандепьи).	2	
127-128.	Changement de pied (шажмандепьи).	2	
129-130.	Подготовка к tourchaine (тур шанэ).	2	
131-132. групповая	Подготовка к tourchaine (тур шанэ).	2	
133-134.	Подготовка к tourchaine (тур шанэ).	2	

135-136.	Контрольное занятие по теме «Упражнения на середине зала»	2	
	Воспитательная работа	12	
	Подготовка к концертной деятельности	6	
	Концертная деятельность, участие в массовых мероприятиях	6	
	Итого:	210	6

4 год обучения

№ п/п	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Общее количество часов по теме	
		Практические	Теоритические
4.1.	Экзерсис у станка	68	4
1-2.	Инструктаж по технике безопасности. Demiетgrandplie (деми, гранд плие) по IV позиции.		4
3-4.	Demiетgrandplie (деми, гранд плие) по IV позиции.	4	
5-6.	Demiетgrandplie (деми, гранд плие) по IV позиции.	4	
7-8.	Battementtendu с demipliетreleve (батман тондю с деми плие и релеве) из V позиции.	6	
9-10.	Battementtendu с demipliетreleve (батман тондю с деми плие и релеве) из V позиции.	4	
11-12.	Battementtendu с demipliетreleve(батман тондю с деми плие и релеве) из V позиции.	4	
13-14.	Battement tendu jete pique с passe par terre (батманжетепикеспассепартер).	4	
15-16.	Battement tendu jete pique с passe par terre (батман жете пике с пассе партер).	4	
17-18.	Battement tendu jete pique с passe par terre (батманжетепикеспассепартер).	4	
19-20.	Rondejambeparтерreendehorseetendedan на demiplie (ронд де жамб парртер андеор и андедан на деми плие) (обводка).	8	
21-22.	Rondejambeparтерreendehorseetendedan на demiplie (ронд де жамб парртер андеор и андедан на деми плие)	4	

	(обводка).		
23-24.	Rondejambeparterreendehorseetendedan на demi plie (ронд де жамб парртер андеор и андедан на деми плие) (обводка).	4	
25-26.	Battements fondu (батман фондю) с участием рук на 25°.	4	
27-28.	Battements fondu (батман фондю) с участием рук на 25°.	4	
29-30.	Battements fondu (батман фондю) с участием рук на 25°.	4	
31-32.	Battement frappe (батман фраппе) на 25-30° в разных	4	
33-34.	Battement frapp (батман фраппе) на 25-30° в разных направлениях	4	
35-36.	Battement frappe (батман фраппе) на 25-30° в разных направлениях	4	
37-38.	Rondejambeenlairendehorseetendedan (ронд де жамб ан лер андеор и андедан) 45° на всей стопе.	4	
39-40.	Rondejambeenlairendehorseetendedan (ронд де жамб ан лер андеор и андедан) 45° на всей стопе.	4	
41-42.	Rondejambeenlairendehorseetendedan (ронд де жамб ан лер андеор и андедан) 45° на всей стопе.	4	
43-44.	Relevelent (релеве лянт) на 45° во всех направлениях	4	
45-46.	Relevelent (релеве лянт) на 45° во всех направлениях	4	
47-48.	Grand battement jete (грандбатманжете).	4	
49-50.	Grand battement jete (грандбатманжете).	4	
51-52.	I, III port de bras (пор де бра) как заключительное движение к различным упражнениям. Port de bras с наклоном корпуса в стороны.	4	
53-54.	I, III port de bras (пор де бра) как заключительное движение к различным упражнениям. Port de bras с наклоном корпуса в стороны.	4	
55-56.	I, III port de bras (пор де бра) как заключительное движение к различным упражнениям. Port de bras с наклоном корпуса в стороны.	4	
57-58.	Полуповороты на полупальцах en dehorse et en dedan (андеор, андедан) на двух ногах, начиная с вытянутых ног и с demi plie.	4	

59-60.	Полуповороты на полупальцах en dehorse et en dedan (андеор, андедан) на двух ногах, начиная с вытянутых ног и с demi plie.	4	
61-62.	Полуповороты на полупальцах en dehorse et en dedan (андеор, андедан) на двух ногах, начиная с вытянутых ног и с demi plie.	4	
63-64.	Контрольное занятие по теме «Экзерсис у станка»	4	
4.2	Экзерсис на середине зала	66	2
65-66	Маленькое adagio (адажио).		2
67-68.	Маленькое adagio (адажио).	4	
69-70.	Battements tendu pour le pied (батмантондюпорлепы).	4	
71-72.	Battements tendu pour le pied(батман тондю пор ле пьи) .	4	
73-74.	Battement tendu jete (батманжете).	4	
75-76.	Battement tendu jete (батманжете).	4	
77-78.	Rondejamberarterre на demiplie (обводка) (ронд де жамб парртер на деми плие).	4	
79-80.	Rondejamberarterre на demiplie (обводка) (ронд де жамб парртер на деми плие).	2	
81-82.	Battementfondu (батман фондю) носком в пол и на 25-30°	4	
83-84.	Battementfondu (батман фондю) носком в пол и на 25-30°	2	
85-86.	Battement releve lent (батманрелевянт) на 45° en face.	4	
87-88.	Battement releve lent (батман релеве лянт) на 45° en face.	4	
89-90.	Grand battement jete pointe (гранд батман жете на полупальцах).	4	
91-92.	Grand battement jete pointe(гранд батман жете на полупальцах).	4	
93-94.	Элементарное adagio (адажио): - позы малые и большие croiseeetefface (круазэ, еффасе); - I, II, arabesques (арабеск) на 25-30°	4	
95-96.	Элементарное adagio (адажио): - позы малые и большие croiseeetefface (круазэ, еффасе); - I, II, arabesques(арабеск) на 25-30°	4	

97-98.	Temp lie par terre (темплиепарртер).	4	
99-100.	Temp lie par terre (темп лие парртер).	4	
4.3	Allegro (аллегро)	64	
101-102.	Templevesaute (темплеве сотте) noIV позиции.	2	
103-104.	Templevesaute (темп леве сотте) noIV позиции.	2	
105-106.	Changement de pied (шажман де пьи)в чистом виде.	2	
107-108.	Changement de pied (шажман де пьи) в чистом виде.	4	
109-110.	Changement de pied (шажман де пьи) в чистом виде.	2	
111-112.	Pas echappee no (паэшаппе) II позиции.	4	
113-114.	Pas echappee (па эшаппе) no II позиции.	2	
115-116.	Pasassemble (па ассамбле) вперед - назад.	4	
117-118.	Pasassemble (па ассамбле) вперед - назад.	4	
119-120.	Pasassemble (па ассамбле) вперед - назад.	4	
121-122.	Pasjete (па жете) в маленькие позы.	4	
123-124.	Pasjete (па жете) в маленькие позы.	4	
125-126.	Sisson simple en face (сиссонсимблянфас).	4	
127-128.	Sisson simple en face (сиссонсимблянфас).	4	
129-130	Pasglissad (па глиссад)в сторону, enface (ан фас).	4	
131-132.	Tour chaine (тур шанэ) в продвижении по диагонали	4	
133-134.	Tour chaine (тур шанэ) в продвижении по диагонали.	4	
135-136.	Контрольное занятие по теме «Экзерсис на середине зала»	4	
	Воспитательная работа	12	
	Подготовка к концертной деятельности	6	
	Концертная деятельность, участие в массовых мероприятиях	6	
	Итого:	216	

5 год обучения

№ п/п	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Общее количество часов по теме	
		Практические	Теоритические
5.1.	Экзерсис у станка	68	4
1-2.	Инструктаж по технике безопасности. Battement tendu (батман тондю) в малых позах		4
3-4.	Battement tendu (батман тондю) в малых позах	4	
5-6.	Battement tendu (батман тондю) в малых позах	4	
7-8.	Battement tendu jete (батман жете) в малых позах.	4	
9-10.	Battement tendu jete (батман жете) в малых позах.	4	
11-12.	Demi rond et rond de jambe par terre (демисронддежамб парртер) .	4	
13-14.	Demi rond et rond de jambe par terre (деми с ронд де жамб парртер).	4	
15-16.	Demi rond et rond de jambe par terre (деми с ронд де жамб парртер) .	4	
17-18.	Battement fondu на полупальцах (батман фондю).	4	
19-20.	Battement fondu (батман фондю) на полупальцах.	4	
21-22.	Double fondu (дубль фондю) на целой стопе.	4	
23-24.	Double fondu (дубль фондю).на целой стопе.	4	
25-26.	Battement frappe et double battement frappe (батман фραπε, дубльфраппе) на 45°.	4	
27-28.	Battement frappe et double battement frappe (батман фραπε, дубль фραπε) на 45°.	4	
29-30.	Petit battement sur le cou-de-pied (птибатман).	4	
31-32.	Petit battement sur le cou-de-pied (птибатман).	4	
33-34.	Petit battement sur le cou-de-pied (птибатман).	4	
35-36.	Preparation к rond de jambe en l'air en dehors et en dedan (препарасьонкронддежамбанлер).	4	
37-38.	Preparation к rond de jambe en l'air en dehors et en dedan (препарасьон к ронд де жамб анлер).	4	
39-40.	Battements releve lent на 90 и battement developpe на 90° (релевелянтибатман девлепе).	4	
41-42.	Battements releve lent на 90 и battement developpe на 90° (релевелянтибатман девлепе). .	4	
43-44.	Подготовка к турам из V позиции, tour en dehors et en dedan	4	

	(тур андеор и андедан) из V позиции.		
45-46.	Подготовка к турам из V позиции, tour en dehorse et en dedan (тур андеор и андедан) из V позиции.	4	
47-48.	Grand battement jete (грандбатманжете) в позах.	4	
49-50.	Grand battement jete (грандбатманжете) в позах.	4	
51-52.	III port de bra (пор де бра) с ногой, вытянутой на носок назад на plie с растяжкой без перехода с опорной ноги.	4	
53-54.	III port de bra (пор де бра) с ногой, вытянутой на носок назад на plie с растяжкой без перехода с опорной ноги.	4	
55-56.	III port de bra (пор де бра) с ногой, вытянутой на носок назад на plie с растяжкой без перехода с опорной ноги.		
57-58.	Поза у станка: - Ecartee (екартэ) вперед - назад - Attitude (аттитюд)	2	
59-60.	Поза у станка: - Ecartee (екартэ) вперед - назад - Attitude (аттитюд)	2	
61-62.	Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног из demi plie на 180°).	2	
63-64.	Контрольное занятие по теме «Экзерсис у станка»	2	
5.2	Экзерсис на середине зала	66	2
65-66.	Plie en face в epaulement (плие ан фас в епольман) с участием рук.		2
67-68.	Обводка на demi plie en face (деми плие ан фас) и из позы в позу.	4	
69-70.	Port de bra с rond de jambe par terre на plie. Растяжка с portdebras (Пор де бра).	4	
71-72.	Battement fondu (батман фондю) в малых позах носком в пол и на 45°.	4	
73-74.	Battement relevent на 90 и battement developpe на 90° в позах: croisee, efacee, ecartee вперед и назад; I, Arabesque (батман релеве лянт, девлепе, круазе, еффасе, екарте, арабеск).	4	
75-76	Battement tendu (батман тондю) в малых позах.	4	
77-78.	Battement tendu jete (батман тондю жете) в малых позах.	4	
79-80.	III arabesque (арабеск) носком в пол (в первом полугодии) и на 45° во втором полугодии.	4	
81-82.	Grand battement jete et grand battement jete pointe (грандбатманжете) в больших позах.	4	
83-84.	Grand battement jete et grand battement jete pointe	2	

	(грандбатманжете) в больших позах.		
85-86.	IV port de bras (пордебра).	4	
87-88.	IV port de bras (пордебра).	4	
89-90.	Preparation к турам из V позиции endehorseetendedan (препарасьон к турам андеор и андедан)	4	
91-92.	Preparation к турам из V позиции endehorseetendedan(препарасьон к турам андеор и андедан) .	2	
93-94.	Temps lie с перегибом корпуса (темпс лие).	4	
95-96.	Temps lie (темпс лие) с перегибом корпуса.	4	
97-98.	Pas de bourree de dessus-dessous (падебурредессю-дессю).	4	
99-100.	Pas de bourree de dessus-dessous (па де бурре дессю-дессю).	4	
5.3	Allegro (аллегро)	64	
101-102.	Paschappe (паешаппе) в IV позицию на croisseeeteffacee.	4	
103-104.	Paschappe (па ешаппе) в IV позицию на croisseeeteffacee.	2	
105-106.	Changement de pied en tournant (шажмандепьи).	4	
107-108.	Changement de pied en tournant (шажмандепьи).	2	
109-110.	Pas jete в маленькие позы (па жете).	4	
111-112.	Pas jete в маленькие позы (па жете).	4	
113-114.	Double assemble et pas glissade (дубльассамблеипаглиссад).	4	
115-116.	Double assemble et pas glissade (дубльассамблеипаглиссад).	4	
117-118.	Sissonne fermee (сиссон фэрме).	4	
119-120.	Sissonne fermee (сиссон фэрме).	4	
121-122.	Сценический sissonne в I arabesque (сценический сиссон в 1 арабеске).	4	
123-124.	Pasglissade, pasglissade в позах (па глиссад).	4	
125-126.	Pasglissade, pasglissade в позах (па глиссад).	2	
127-128.	Pas de chat с согнутыми ногами (па де ша)	4	
129-130.	Pas de basque в перед и назад (па де баск)	4	
131-132.	Sissonne ouverte an face (сиссонуверт).	4	
133-134.	Sissonne ouverte an face (сиссонуверт).	2	
135-136.	Контрольное занятие по теме «Экзерсис на середине зала»	4	

	Воспитательная работа	12	
	Подготовка к концертной деятельности	6	
	Концертная деятельность, участие в массовых мероприятиях.	6	
	Итого:	210	6

6 год обучения

№ п/п	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Общее количество часов по теме	
		Практические	Теоретические
6.1.	Экзерсис у станка	68	
1-2.	Инструктаж по технике безопасности. Battement tendu pour batterie (батман тондю батеррю).		4
3-4.	Battement tendu pour batterie (батмантондюбатеррю)..	4	
5-6.	Battement tendu pour batterie(батмантондюбатеррю). .	4	
7-8.	Demirondetrondejambeparterreendehorseetendedan на полупальцах, на demi plie (ронд де жамб парртер на деми плие).	4	
9-10.	Demirondetrondejambeparterreendehorseetendedan на полупальцах, на demi plie (ронд де жамб парртер на деми плие) .	4	
11-12.	Demirondetrondejambeparterreendehorseetendedan на полупальцах, на demi plie (ронд де жамб парртер на деми плие).	4	
13-14.	Battement fondu (батманфондю): - с plie - releve на 45° en face; - с plie - releve et rond de jambe par terre 45°.	4	
15-16.	Battement fondu (батманфондю): - с plie - releve на 45° en face; - с plie - releve et rond de jambe par terre 45°.	4	
17-18.	Battement fondu (батманфондю): - с plie - releve на 45° en face; - с plie - releve et rond de jambe par terre 45°.	4	
19-20.	Battement frappe et double battement frappe на demi plie.	4	
21-22.	Battement frappe et double battement frappe на demi plie (батманфраппе, дубльбатманфраппе).	4	
23-24.	Battement frappe et double battement frappe на demi plie(батман фраппе, дубль батман фраппе). .	4	
25-26.	Pas tombee (па томбе) на месте с полуповоротом en dehorse et en dedan, рабочая нога в положении sur le sou-de-pied.	4	

27-28.	Pas tombee (па томбе) на месте с полуповоротом en dehorse et en dedan, рабочая нога в положении sur le sou-de-pied.	4	
29-30.	Pas tombee (па томбе) на месте с полуповоротом en dehorse et en dedan, рабочая нога в положении sur le sou-de-pied.	4	
31-32.	Battementrelevelent (релеве лянт) на 90° и battementdeveloppe (батман девлепе) на 90° во всех позициях, больших позах.	4	
33-34.	Battement releve lent (релеве лянт) на 90° и battement developpe (батман девлепе) на 90° во всех позициях, больших позах.	4	
35-36.	Battement releve lent (релеве лянт) на 90° и battement developpe (батман девлепе) на 90° во всех позициях, больших позах.	4	
37-38.	Demi rond et rond de jambe par terre developpe навсейстопе, en dehorse et en dedan.	4	
39-40.	Demirondetrondejambeparterredeveloppe на всей стопе, endehorseetendedan (ронд де жамб парртер девлеппе).	4	
41-42.	Demirondetrondejambeparterredeveloppe на всей стопе, endehorseetendedan(ронд де жамб парртер девлеппе) .	4	
43-44.	III port de bras (пор де бра) с ногой, вытянутой на носок назад на plie с растяжкой с переходом с опорной ноги.	4	
45-46.	III port de bras (пор де бра) с ногой, вытянутой на носок назад на plie с растяжкой с переходом с опорной ноги.	4	
47-48.	III port de bras (пор де бра) с ногой, вытянутой на носок назад на plie с растяжкой с переходом с опорной ноги.	4	
49-50.	Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног из demi plie на 360°).	4	
51-52.	Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног из demi plie на 360°).	4	
53-54.	Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног из demi plie на 360°).	4	
55-56.	Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах с переменной ног (с вытянутых ног из demi plie на 360°).	4	
57-58.	Tour (тур) из V позиции en dehorse et en dedans.	4	
59-60.	Tour (тур) из V позиции en dehorse et en dedans.	4	
61-62.	Tour (тур) из V позиции en dehorse et en dedans.	4	
63-64.	Контрольное занятие по теме «Экзерсис у станка»	4	
6.2	Экзерсис на середине зала	66	2
65-66.	1. Demi rond et rond de jambe par terre на 45° en dehorse et en dedan (деми ронд де жамб парртер).		2
67-68.	Battement fondu с plie - releve et rond de jambe par terre 45° (демиронддежамбпарртер).	4	

69-70.	Battement fondu с plie - releve et rond de jambe par terre 45° (батманфондюсронддежамбпарртер).	4	
71-72.	Battement frappe et double battement frappe на demi plie (батманфондюсронддежамбпарртер).	4	
73-74.	Battement frappe et double battement frappe на demi plie (батманфондюсронддежамбпарртер).	4	
75-76.	Battement frappe et double battement frappe на demi plie (батманфондюсронддежамбпарртер).	2	
77-78.	III port de bras (пордебра): - с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на demi plie. - (с растяжкой) без перехода и с переходом с опорной ноги.	4	
79-80.	III port de bras (пордебра): - с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на demi plie. - (с растяжкой) без перехода и с переходом с опорной ноги .	2	
81-82.	III port de bras (пордебра): - с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на demi plie. - (с растяжкой) без перехода и с переходом с опорной ноги.	4	
83-84.	Preparation к tour из II позиции. Tour из V позиции (препарасьон к туру).	4	
85-86.	Preparation к tour из II позиции. Tour из V позиции (препарасьон к туру)..	4	
87-88.	Preparation к tour из II позиции. Tour из V позиции . (препарасьон к туру).	4	
89-90.	Pas de bourree ballotte на effacee et croisee (падебурребаллотте)	4	
91-92.	Pas de bourree ballotte на effacee et croisee (падебурребаллотте).	4	
93-94.	Pas de bourree ballotte на effacee et croisee (падебурребаллотте).	4	
95-96.	7. V port de bras (пордебра).	4	
97-98.	7. V port de bras (пордебра).	4	
99-100.	7. V port de bras (пордебра).	4	
6.3	Allegro (аллегро)	64	
101-102.	Pas echarree на одну ногу (па ешаппе).	4	
103-104.	Pas echarree на одну ногу (па ешаппе).	4	
105-106.	Pas echarree на одну ногу (па ешаппе).	2	
107-108.	Pas assemble effacee et croisee (паассамбле).	4	
109-110.	Pas assemble effacee et croisee (паассамбле).	2	
111-112.	Pas assemble effacee et croisee (пажете).	4	
113-114	Pas jete с продвижением (па жете).	4	

115-116.	Pas jete с продвижением (па жете).	4	
117-118.	Sissonse ouvertee из V позиции en face (сиссон уверт).	4	
119-120.	Sissonse ouvertee из V позиции en face(сиссон уверт).	4	
121-122.	Sissonse ouvertee из V позиции en face (сиссон уверт).	2	
123-124.	Sissonse tombe в позах вперед – назад (сиссон томбе).	4	
125-126.	Sissonse tombe в позах вперед – назад (сиссон томбе).	4	
127-128.	Tour chaine (тур-шане).	4	
129-130.	Tour chaine (тур-шане).	4	
131-132.	Tour pique (тур пике).	4	
133-134.	Tour pique (тур пике).	4	
135-136.	Контрольное занятие по теме «Экзерсис на середине зала»	4	
	Воспитательная работа	12	
	Подготовка к концертной деятельности	6	
	Концертная деятельность, участие в массовых мероприятиях	6	
		210	6

Календарный учебный график

1 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Азы классического танца	5	3	2	2	4	2	2	3	3
2. Вспомогательные физические упражнения	7	9	8	6	6	6	8	10	8
3. Развитие двигательных качеств и умений	7	7	7	8	8	6	8	7	6
4. Танцевально-игровые упражнения	5	5	5	6	6	6	4	4	5
Воспитательная работа			4	2				2	4
Всего:	24	24	30	24	24	20	22	26	26

2 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Азы классического танца	5	3	2	2	4	2	2	3	3

2. Вспомогательные физические упражнения	7	9	8	6	6	6	8	10	8
3. Развитие двигательных качеств и умений	7	7	7	8	8	6	8	7	6
4. Танцевально-игровые упражнения	5	5	5	6	6	6	4	4	5
Воспитательная работа			4	2				2	4
Всего:	24	24	30	24	24	20	22	26	26

3 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
3.1 Упражнения у станка	8	8	9	9	6	8	8	8	8
3.2 Упражнения на середине зала	6	8	8	8	6	6	8	10	8
3.3 Allegro (аллегро)	8	6	7	9	6	6	6	8	8
Воспитательная работа			2	4				2	4
Всего:	22	22	26	30	18	20	22	28	28

4 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
3.1 Экзерсис у станка	8	8	9	9	6	8	8	8	8
3.2 Экзерсис на середине зала	6	8	8	8	6	6	8	10	8
3.3 Allegro (аллегро)	8	6	7	9	6	6	6	8	8
Воспитательная работа			2	4				2	4
Всего:	22	22	26	30	18	20	22	28	28

5 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
3.1 Упражнения у станка	8	8	9	9	6	8	8	8	8
3.2 Упражнения на середине зала	6	8	8	8	6	6	8	10	8
3.3 Allegro (аллегро)	8	6	7	9	6	6	6	8	8

Воспитательная работа			2	4				2	4
Всего:	22	22	26	30	18	20	22	28	28

6 год обучения

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
3.1 Упражнения у станка	8	8	9	9	6	8	8	8	8
3.2 Упражнения на середине зала	6	8	8	8	6	6	8	10	8
3.3 Allegro (аллегро)	8	6	7	9	6	6	6	8	8
Промежуточная аттестация			2	4				2	4
Всего:	22	22	26	30	18	20	22	28	28

Оценочные материалы

Отслеживание результатов образовательной деятельности проводится поэтапно в соответствии с окончанием изучения темы в форме

- текущего контроля знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущего контроля умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тестирования для промежуточного и итогового опроса обучающихся на выявление уровня знаний теоретического материала;
- участия в конкурсах.

Общие критерии оценивания результатов:

- владение знаниями по программе (0 до 5 баллов)
- активность: участие в конкурсах, фестивалях, смотрах (0 до 5 баллов)
- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе (0 до 5 баллов)
- творческий рост и личностные достижения воспитанников. (0 до 5 баллов)

№ п/п	Ф.И.О	Критерии оценки											Средний балл	Уровень
		Верхний разогрев	Ганцевальный шаг по 1 позиции	Ганцевальный марш	Ганцевальный бег на полупальцах	Упражнения для укрепления стоп	Упражнение «корзиночка», «бабочка», «лягушка»	Прыжки по 1,2,6 позиции	Стрейчинг	Продольный на правую ногу	Продольный шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат		
1.		0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5	0 до 5		

Высокий уровень – 4,5 -5 баллов, средний уровень 3,5-4,4 балла, ниже - 3,5 балла.

Механизмы оценивания результатов:

- педагогические наблюдения;
- открытые занятия с последующим обсуждением;
- концертные выступления;
- участие в конкурсах, фестивалях, смотрах.

Формы контроля:

В конце учебного полугодия обязательно проводится итоговое контрольное занятие по классическому танцу, на котором проверяются навыки и умения, приобретенные за курс обучения.

Контрольные занятия могут быть:

- закрытое контрольное занятие с приглашением администрации;
- открытое показательное контрольное занятие в хореографическом классе с приглашением родителей;
- показательный класс-концерт в хореографическом зале;
- показательный класс-концерт на сценической площадке.

В объединении проводится диагностика уровня социализации

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий

с – средний

в – высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.

1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20

		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий с – средний в – высокий

Название коллектива
заполнения: _____

№ группы: _____ Дата

Педагог:

№	Фамилия,	Г. р.	Г. з.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8	0 9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7
1																				
2																				
3																				
4																				

Методическиматериалы

Классический танец занимает особое место в хореографическом искусстве, являясь основой всей танцевальной подготовки. Следовательно, урок классического танца должен соответствовать определенным требованиям. Особое внимание надо уделять технической сложности задания, степени физических нагрузок, четкому соблюдению техники безопасности, режима труда и отдыха.

Особенности урока классического танца

Прежде всего, урок должен быть целенаправленным, его замысел должен содержать в себе и сочетать в необходимой пропорции ближайшие, частные задачи и отдельную перспективу, связывая воедино линию предыдущих уроков с цепью последующих. Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения, навыки, приобретаемые на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях (межпредметные связи с ритмикой, музыкой, театром, литературой, историей)

Преподавателю классического танца следует учитывать следующие факторы:

- структура урока в целом и каждой его отдельной части, построение каждой учебной комбинации, определяются замыслом и логикой развития урока;
- темп урока в целом, темпы выполнения отдельных заданий и их соотношение;
- техническая сложность задания, степень его композиционной сложности;

- степень физических нагрузок, распределение их во времени и пространстве;
- соотношение статистических и динамических нагрузок;
- порядок чередования в работе различных групп мышц при выполнении заданий;
- эстетическое качество материала;
- соответствие материала степени подготовленности учащихся.

Непременные условия классического танца - выворотность ног, танцевальный шаг (растяжка), гибкость, устойчивость (апломб), лёгкий прыжок, свободное и пластичное владение руками, чёткая координация движений и, наконец, выносливость, терпение и сила. Все эти качества приобретаются системой занятий классическим танцем при тщательном выполнении установленных правил.

Занятие классическим танцем состоит из:

- упражнений у станка;
- упражнений на середине зала, последние делятся на экзерсис, адажио (сочетание поз и положений классического танца) и аллегро (прыжки и упражнения на пальцах).

Последовательность упражнений у станка:

1. Plie (плие)
2. Battement tendu (батмантондю)
3. Battement tendu jete (батманжете)
4. Rond de jambe par terre (ронддежамбпарртер)
5. Battement fondu (батманфондю)
6. Battement frappe (батманфраппе)
7. Rond de jambe en l'air (ронддежамбанлер)
8. Petit battement (птибатман)
9. Battement developpe (adagio) (батмандевлепе (аллегро))
10. Grandbattementjete (грандбатманжете)

Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности, что и у станка, но обязательно учитывается степень подготовленности учащихся. Затем в упражнения на середине зала вводится adagio. За adagio следует allegro: маленькие и большие прыжки, и снова в зависимости от степени подготовленности учащихся и уровня профессионализма преподавателя осторожно вводятся упражнения на пальцах.

Занятие по классическому танцу рекомендуется начинать танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется (различные виды бега), затем возвращается в обычный, после чего приступают к различным разогревающим упражнениям. Марш нужен для того, чтобы привести организм в рабочее состояние, наладить дыхание и кровообращение. В первый и второй год обучения марш полезен и в середине урока, как отдых от статичных положений.

Занятие завершается port de bras (пор де бра) с наклонами вперёд и перегибами назад и в стороны. Эти упражнения для рук, корпуса, головы восстанавливают дыхание, приводят в спокойное состояние организм. Занятие рассчитано на два академических часа.

В первом и втором году обучения необходимо включить в занятие партерную гимнастику, которая развивает все качества, необходимые для дальнейших занятий классическим танцем. В начале обучения упражнения у станка выполняются только лицом к станку, и им уделяется большая часть урока. На третьем году обучения упражнениям у станка можно уделить 45 минут, на следующих годах обучения время экзерсиса у станка укорачивается за счёт ускорения темпа и появления определённых навыков и умений у учащихся. Упражнения на середине зала строятся так, чтобы на прыжки оставалось не менее двадцати минут. Для того чтобы урок был продуктивным, преподаватель должен заранее

продумать упражнения, выстроить весь урок в целом, учитывая цель урока и задачи, которые помогут достичь поставленной цели.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

Одним из главных условий эффективности работы педагога является наличие чёткой системы педагогических требований к учащимся. Эти требования предъявляются, проводятся по многим каналам с использованием самых различных методов:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод многократного повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами: проработка и закрепление пройденного программного материала, развитие индивидуальности участников ансамбля через творческое самовыражение,
- создание хореографических композиций: наглядный показ, словесное объяснение.

Безусловно, два последних из названных методов являются основными методами работы педагога-хореографа на уроке классического танца. В процессе обучения на первый план выдвигается вопрос о правильном взаимодействии показа и словесного объяснения, а также места и роли каждого из них на соответствующих этапах обучения. Умелое сочетание того и другого - залог успешного обучения и воспитания. По сложившейся традиции (и не без основания) считается, что лучший педагог тот, кто говорит на уроке как можно меньше.

Общая схема организации учебного процесса на всех этапах обучения:

- первоначальная постановка мышечного аппарата;
- освоение элементов классического танца;
- переход к отдельным танцевальным фразам;
- овладение основными техническими приёмами танца;
- освоение самых трудных технических разделов классического танца;
- переход к осмысленной и выразительной «хореографической речи».

Виды работ по дистанционному обучению

1. Организация дистанционного обучения в онлайн программах Zoom;
2. выполнение хореографической импровизации;
3. проверка качества выполнения упражнений с помощью видео и фото в группах Viber;
4. изучение обучающегося материала на YouTube канале известных театров;
5. просмотр балетных спектаклей, написание отзывов, разработка костюмов, реализация образов;
6. организация тематических фото конкурсов;
7. организация конкурса «Сам себе балетмейстер».

Просмотр балетных спектаклей помогает обучающимся учиться у мастеров сцены. Примерный план работы в приложении 2.

Условия реализации программы

1. Хореографический зал с деревянным полом;
2. Наличие зеркала на одной стене хореографического класса в полный рост взрослого человека;
3. Наличие магнитофона с аудио и CD-, флэшносителем для прослушиваний записей классической музыки, музыки из балетов и опер;
4. Наличие гимнастических ковриков;
5. Наличие сценических костюмов.

Кроме того, преподавателем определены особые требования к внешнему виду учащихся.

Внешний вид для занятий:

- форма для занятий: гимнастический купальник, специальная мягкая обувь – «балетки», для занятий на пальцах - туфли – «пуанты»;
- длинные волосы необходимо собрать в «шишку», ни в коем случае нельзя заниматься с распущенными волосами. При наличии чёлки, обязательно убрать её со лба, заколов «невидимками»;
- необходимо снять с себя все украшения (серьги, цепи, браслеты и т. д.), за которые можно зацепиться, поцарапаться, пораниться, и, наконец, испортить, сломать, порвать их.

Список литературы

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2003. – 192 с.
2. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала : Учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств / Г.П. Гусев. – М.: Владос, 2003. – 208 с., илл., ноты.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка : Учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств / Г.П. Гусев. – М: Владос, 2005. – 207 с., илл., ноты.
4. Лисицкая Т.С., Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе :Учебно-методическое пособие / Т.С. Лисицкая; редактор А.И. Машковцев. – М : Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 125 с.
5. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения / В. Ю. Никитин. – М.: ВЦХТ, 1998. — 128 с, ил.
5. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 80 с.

Методические материалы

Комплекс упражнений для занятия по хореографии

Упражнение для рук.

сидя, скрестив ноги, положить руки на колени.

1-Приподнять руки и свести запястья вместе.

2- Начать, вытягивая пальцы, сжимать вместе ладони до тех пор, пока они не будут соприкасаться только в центральной части.

3- Соединить и сжать пальцы.

4- Развести пальцы врозь и слегка приоткрыть ладони, делая круговые движения наружу и внутрь, до тех пор, пока запястья вновь не соединятся. Упражнение повторить.

Упражнение для ног.

1.Сидя, вытянув ноги и стопы вперед. Развернуть ноги, чтобы колени смотрели в разные стороны.

2.Медленно поворачивать ноги внутрь до тех пор, пока колени не будут смотреть в потолок.

3.Развернуть их наружу. Повторить все с начало, поворачивая ноги внутрь и наружу.

4.Держа спину прямо, вытянуть одну ногу в сторону, немного приподняв от пола. Повторить несколько раз, поднимая в воздух другую ногу.

5.Сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны, выпрямить спину и натянуть ноги. Сидеть в напряжении 10 сек. (до 1 мин.). Затем расслабить мышцы.

Упражнения у станка.

1.Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1-ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.

2.Plie(приседание) – по 1-ой и 2-ой позициям:

-развернуть колени врозь над носками стоп,

-держат спину прямо.

Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.

Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.

3.Battement (удар) tendu (вытянутый).

Это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.

-Стоя лицом к опоре, ноги в 1-ой позиции;

-медленно отводить одну стопу в сторону, до того как пятка оторвется от пола, а носок останется на полу (перенести вес тела на опорную ногу).

Развернуть внутреннюю поверхность пятки к станку.

-Вернуть ногу в исходное положение.

- То же самое выполнить из 3-ей позиции.

4.Battements Qlisses (проводить, скользить). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

То же, что и battementstendu, но с отрывом стопы от пола.

5.Battements Fondus (« постепенно переходящий»).

И.п.- 3-я позиция.

--Слегка расслабить правую(левую) ногу, одновременно отделяя другую ногу от пола.

-В самой низкой точке *fondu* (подобно половине *demi-plie*, без отрыва пятки) передняя стопа достигнет положения впереди голеностопного сустава.

-Вернуться в исходное положение. Натянуть ноги.

Упражнение выполняется по трем сторонам: вперед, в сторону и назад.

6. *Grands Battements* (большой, широкий) - энергичный мах ногой выше талии.

Выполняется по трем сторонам: вперед, в сторону, назад. При выполнении упражнения держать спину неподвижно, ноги - натянутыми.

7. *Releve Passe* с двух стоп на одну.

Выполняется из 3-ей позиции. Встать на полупальцы, поднимая одну ногу так, чтобы колено смотрело в сторону, а стопа расположилась под коленом.

-тоже, но из положения *demi-plie* (полуприседание). Выполнять четко и коротко.

8. *Releve leant* - удержание ноги в равновесии на уровне талии и выше. Выполняется по трем сторонам.

9. *Frappé* (пораженный, отбитый). На заключительном этапе подушечка стопы будет ударять по поверхности пола.

Начальная позиция рабочей стопы – у голеностопного сустава.

Вращения:

на одной ноге - другая в положении *passe*:

- на правую и левую ногу;
- в разные стороны;
- на месте и в продвижении.

на двух ногах:

- на месте и в продвижении;
- в одну и другую стороны.

Прыжки.

- Ноги и руки в 3-ей позиции. Опуститься в *demi-plie*, затем подпрыгнуть вверх (руки в 1-ой позиции). Вернуться в *demi-plie*;
- тоже, но с поворотом на 90,180,360,720 градусов;
- тоже, но со сменой ног.

Примерный план проведения занятий с применением дистанционной технологии обучения

№ ПП	Дата	Тема Вид работы	Формы контроля	Кол-во часов
1	20.04.2020	Для всех групп Фото конкурс « Лучшее фото в шпагате" подведение итогов. Конкурс на лучший танцевальный номер «Сам себе балетмейстер» Группа № 1 Просмотр балета «Щелкунчик», написать свое впечатление и сделать кроссворд Группа № 2 Просмотр балета «Щелкунчик», написать свое впечатление и сделать кроссворд Группа № 3 Просмотр балета «Щелкунчик», написать свое впечатление и сделать кроссворд Группа № 5 Просмотр балета «Щелкунчик», написать свое впечатление и сделать кроссворд Группа № 6 Просмотр балета «Щелкунчик», написать свое впечатление и сделать кроссворд	Фото и видео отчет в приложении Вайбер, ватсаб, телеграм	2 2 2 2 2
2	22.04.2020	Группа 1 Закрепление и повторение пройденного материала, занятие в режиме он-лайн трансляции Придумать и сделать костюм для своего номера Группа 2 Закрепление и повторение пройденного материала, занятие в режиме он-лайн трансляции Придумать и сделать костюм для своего номера Группа 3 Закрепление и повторение пройденного материала, занятие в режиме он-лайн трансляции Придумать и сделать костюм для своего номера Группа 4 Закрепление и повторение пройденного материала, занятие в режиме он-лайн трансляции Придумать и сделать костюм для своего номера Группа 5 Закрепление и повторение пройденного материала, занятие в режиме он-лайн трансляции Придумать и сделать костюм для своего номера Группа 6 Закрепление и повторение пройденного материала, занятие в режиме он-лайн трансляции Придумать и сделать костюм для своего	Он-лайн трансляция в приложении Zoom, кто не был в трансляции присылает видео отчет в приложении Вайбер, ватсаб, телеграм	2 2 2 2 2

		номера		2
3	24.04.2020	<p>Группа 1 Учебный тренаж Исправление ошибок, сочинение своего номера.</p> <p>Группа 2 Учебный тренаж Исправление ошибок, сочинение своего номера.</p> <p>Группа 3 Учебный тренаж Исправление ошибок, сочинение своего номера.</p> <p>Группа 5 Учебный тренаж Исправление ошибок, сочинение своего номера.</p>	<p>Он-лайн трансляция в приложении Zoom, кто не был в трансляции присылает видео отчет в приложении Вайбер, ватсаб, телеграм</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
4	26.04.2020	<p>Группа № 4 Проверка домашнего задания, Работа с веерами Занятие в режиме он-лайн</p> <p>Группа № 5 Проверка домашнего задания, Работа с веерами Занятие в режиме он-лайн</p>	<p>Он-лайн трансляция в приложении Zoom, кто не был в трансляции присылает видео отчет в приложении Вайбер, ватсаб, телеграм</p>	<p>2</p> <p>2</p>