

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «ВЕРТИКАЛЬ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ**

«Рекомендовано»
Педагогическим советом
ГБУ ЦССВ «Вертикаль»
Протокол № 3
«28» мая 2016 г.



«Утверждаю» 
Директор ГБУ ЦССВ «Вертикаль»
О.Н.Мельникова
«10» июня 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Хореографическая студия
«Ритмы планеты» (старшая возрастная группа)
на 2026 – 2027 учебный год**

Направленность	художественная
Уровень программы:	базовый
Возраст обучающихся:	13 – 18 лет
Срок реализации:	1 год

Разработчик программы:
Васильева Татьяна Анатольевна
педагог дополнительного образования

г. Москва, 2026 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	2
1.1. Актуальность и целесообразность программы.	2
1.2. Новизна программы.	2
1.3. Направленность данной программы - художественная.	2
1.4. Цели и задачи программы.	3
1.5. Планируемые результаты:.....	3
1.6. Краткая характеристика целевой группы обучающихся.	3
1.7. Срок реализации программы и ее объем	4
1.8. Форма обучения – очная.....	4
1.9. Режим занятий, особенности организации учебного процесса..	4
1.10. Формы подведения итогов реализации программы.	4
2. Содержание программы.....	5
2.1. Учебно-тематический план.....	5
2.2. Содержание учебно-тематического плана	5
3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение.	9
3.1. Формы, методы и технологии.....	9
3.2. Формы контроля.....	9
3.3. Критерии оценки.	10
3.4. Календарно учебный график.....	11
3.5. Материально-техническое обеспечение программы:.....	18
3.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:	18
4. Список литературы.....	19
2. Приложения к программе.....	20
Приложение № 1: «Оценочные материалы».....	20
Приложение № 2 «Критерии и показатели оценки уровня освоения программы».....	22
Приложение № 3 «Критерии и показатели оценки уровня личностного развития обучающихся»	24
Приложение № 4 «Диагностические карты»	27
Приложение № 5: «Инструкция по технике безопасности на занятиях в танцевальной студии».....	28
Приложение № 6 «Пояснения к содержанию УТП».....	31

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и целесообразность программы.

Стремление танцевать заложено природой в каждом человеке. И в наше время танцевать может каждый, независимо от таланта, данных, внешности. Обучение хореографии не обязательно сделает из человека танцора, но поможет пробудить творческие задатки, которые отпущены природой. Физическое развитие, приобщение к миру музыки, развивающая игра – все, что так необходимо ребенку, начиная с раннего возраста – все это включают в себя занятия хореографией. Чем раньше человек начнет заниматься, тем легче ему приобрести нужные знания и навыки, начиная просто с хорошей осанки и красивой походки, и заканчивая, умением танцевать в том стиле, который ему по душе.

Занятия хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления.

Актуальность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном номере, с другой стороны.

Целесообразность данной программы образует собой некую систему, состоящую из ряда взаимодействующих компонентов, в качестве которых выступают общефизическая подготовка, музыкальное и эстетическое воспитание. Успех и эффективность образования и воспитания ребенка зависит от правильного и умелого сочетания всех компонентов в педагогическом процессе.

1.2. Новизна программы.

В отличие от типовых, данная программа направлена не столько на разучивание хореографических композиции, сколько на интеграцию танцевального и театрального искусства. Для этого в программу включены занятия по развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце.

Тематика обучения разработана с учетом использования народных, образных и современных композиции (танцев).

1.3. Направленность данной программы - художественная.

1.4. Цели и задачи программы.

Цель: Гармоничное развитие личности средствами хореографии.

Задачи программы:

- Научить детей двигаться под музыку, передавая ее темповые, динамические, метроритмические особенности;
- Научить точной выразительной передаче характера создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- Познакомить детей с лексикой танца;
- Разучить элементы и комбинации русского танца;
- Разучить элементы и комбинации классического танца;
- Познакомить с основами современного танца;
- Разучить базовые элементы современного танца;
- Создать крепкий и дружный коллектив;
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца;
- Раскрыть творческие способности.

1.5. Планируемые результаты:

К концу учебного года обучающиеся должны уметь:

- передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга (осуществлять перестроения);
- исполнять сложные элементы и комбинации русского народного танца;
- исполнять элементы и комбинации классического танца;
- знать особенности современного танца, основные стили и направления;
- выразительно двигаться под музыку, а также выражать образы или настроение музыки движениями;
- импровизировать в ритме и характере музыки;
- освоить постановку корпуса, ног, рук.

1.6. Краткая характеристика целевой группы обучающихся.

Количество занимающихся в группе до 15 человек, возраст 13 - 18 лет.

Педагог оставляет за собой право зачислять в группу отдельных обучающихся более младшего возраста в том случае, если по итогам входного контроля выявлены знания, умения и навыки, соответствующие данной возрастной группе.

1.7. Срок реализации программы и ее объем - 1 год (144 часа).

1.8. Форма обучения – очная.

1.9. Режим занятий, особенности организации учебного процесса.

Занятия проводятся три раза в неделю, два дня по 1 академическому часу и один день 2 академических часа. Занятия включают в себя теоретическую, практическую работу, а также, выступления на конкурсах и концертах.

1.10. Формы подведения итогов реализации программы.

Итогом обучения является ежегодный отчетный концерт, а также участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название блока	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	тестирование
2	Партерная гимнастика.	21	1	20	Открытое занятие
3	Основы современного танца.	39	2	37	Открытое занятие
4	Элементы классического танца.	26	2	24	Открытое занятие
5	Элементы русского танца.	27	2	25	Открытое занятие
6	Постановочная работа.	30	-	30	Открытое занятие
Всего часов		144	8	136	

2.2. Содержание учебно-тематического плана

№ п/п раздела (модуля), темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
1. Вводное занятие	теоретическое занятие (1 час)	Техника безопасности. Правила внутреннего распорядка. Ознакомление с планом работы на год.
2. <u>Партерная гимнастика</u>	теоретическое занятие (1 час)	Содержание беседы: Что такое партерная гимнастика. Её цель и задачи. Осанка и правильное дыхание.

	практическое занятие (20 часов)	Упражнения для стопы: • Вытягивание и сокращения стопы, две вместе и попеременно; • Вращение стоп внутрь и наружу. Упражнения для пресса и ног: • «Ножницы»; • «Велосипед»; • Рисунок или написание имени каждой ногой (нога – «карандаш»); • «Паучок»; • Поднимание корпуса из положения лежа – «нос в коленку»; • Поднимание ног вверх и опускание вниз. Упражнения для развития выворотности и растяжки: • «Лягушка»; • «Ноги врозь». Упражнения на гибкость и укрепление спины: • «Коробочка»; • «Кошечка»; • «Кольцо»; • «Лодочка».
3. Основы современного танца	теоретическое занятие (2 часа)	Особенности современного танца. Основные стили и направления.
	практическое занятие (37 часов)	Первый уровень Голова и шея - наклоны головы; повороты головы; полукруг головой; круговые вращения головой; вытягивание шей вперед, назад, из стороны в сторону. Составление комбинации. Второй уровень Плечи и грудная клетка-поднимание плеч поочередно, вместе; подача плеч вперед, назад; круговые вращения плечами; движения по схеме-крест, квадрат, круг, сдвиг параллельно полу. Третий уровень Пояс - наклоны туловища с прямой спиной параллельно полу; перевод прямых рук от

		корпуса к голове параллельно полу. Основные виды движения для разминки тазобедренной части: вперед, назад; из стороны в сторону; подъем бедра вверх; спиральное закручивание; волны (вперед, боковые, назад, вертикальные сверху-вниз, снизу-вверх). Четвертый уровень Работа над выразительностью рук - работа над пальцами, кистями, локтями, плечами; взмахи (плавно и наоборот, фиксируя каждое промежуточное положение). Растяжки ног (элементы партерного экзерсиса); прыжки на месте с продвижением и поворотами в разных ритмических рисунках. Разучивание танцевальных комбинаций.
4. Элементы классического танца	теоретическое занятие (2 часа)	История классического танца. Отличительные особенности, основные принципы. Известные исполнители и школы.
	практическое занятие – (24 часа)	Отработка уже изученных простейших элементов народного танца. Комплекс упражнений у станка. Комплекс упражнений на середине зала. <u>Элементы русского танца:</u> • Простой ход на 1/4 такта; • Народный шаркающий ход; • Переменный шаг на всей стопе; • Боковой ход (припадание); • Повороты на месте; • Сценическая форма pas de basque; • Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблук или всей стопой); • «Притоп»; • Комбинации из простейших дробных движений; • Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук; • Навыки танца с платочком; • Веребочка;

		• Моталочки; • Хлопушки.
5. Элементы русского танца	теоретическое занятие (2 часа)	Знакомство с особенностями народно-сценического танца.
	практическое занятие (25 часов)	Основные положения ног. Основные положения рук. Подготовка к дробям Основные виды дробей. • Дробная дорожка. • Дробь с подскоком. • Мелкая разговорная дробь. Трилистник. • Тройные поочередные выстукивания (притопы). Припадания. Ковырялочка. • Без подскоков. • С подскоком. Веревочка. • Простая (одинарная). • С двойным ударом (двойная). • Простая с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука. • С двойным ударом, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука. Моталочки. Хлопушки. • Одинарные хлопки и удары - фиксирующие. • Одинарные хлопки и удары – скользящие. • Двойные (сдвоенные) хлопки и удары. • Тройные (строенные) хлопки и удары.
6. Постановочная работа	практическое занятие – (30 часов)	Подготовка номеров к выступлениям. Осуществляется на танцевальном материале студии.

3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение.

3.1. Формы, методы и технологии

Формы организации деятельности:

Групповые, индивидуальные репетиции, репетиции в малых группах.

Основные формы занятий:

Преимущественно используется практическая форма занятий. Теория необходимая для усвоения вводится в процессе репетиции. Основные формы проведения занятий: репетиция, диалог, игра.

Методы обучения:

При разучивании упражнений применяются различные методы и методические приемы.

Методы рассказа, объяснения, описания, опроса обучающегося.

Методы демонстрации: показ упражнения, использование наглядных пособий, просмотр выступлений известных хореографических коллективов.

При обучении хореографическим упражнениям используются различные методические приемы:

Упрощение техники исполнения упражнения, т.е. разучивание сначала подводящих упражнений, отдельных деталей, а затем овладение упражнением в целом.

Выполнение упражнения в медленном темпе позволяет лучше ощутить движения, обдумать детали, исправить ошибки.

Совершенствование отдельных деталей техники при целостном выполнении упражнения. При выполнении сложного движения или целой комбинации необходимо совершенствование отдельных фаз движения и отдельных частей комбинации.

Самоанализ обучающегося и анализ исполнения упражнения другими. Показ лучшего исполнения личного упражнения перед группой.

Главная методическая особенность хореографии заключается в особой роли музыки при исполнении упражнений и обучении. Музыкальное сопровождение способствует созданию ярких представлений о характере движений, придает им соответствующую эмоциональную окраску и облегчает их выполнение.

3.2. Формы контроля.

Для оценки эффективности реализации программы, а также, для обеспечения индивидуального подхода к обучающимся, проводятся следующие виды контроля:

входной контроль: (собеседование, выполнение базовых упражнений). Проводится при зачислении ребенка в объединение, с целью определения его стартовой позиции.

промежуточный контроль: (открытый урок) Проводится по итогам первого полугодия.

итоговый контроль: (отчетный концерт, открытый урок. Участие в конкурсах и фестивалях) проводится в конце учебного года.

3.3. Критерии оценки.

- уровень теоретических знаний, предусмотренных программой;
- уровень практический навыков и умений, предусмотренных программой;
- степень мотивации и активности;
- уровень социальных и коммуникативных навыков;
- трудолюбие и трудоспособность;
- уровень самостоятельности, ответственности и аккуратности;
- уровень творческой инициативности.

3.4. Календарно учебный график.

№	Месяц	число	Время	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	сентябрь	По расписанию		Беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Тестирование
2.	сентябрь	По расписанию		Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
3.	сентябрь	По расписанию		Интерактивная лекция	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
4.	сентябрь	По расписанию		Урок	2	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
5.	сентябрь	По расписанию		Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
6.	сентябрь	По расписанию		Интерактивная лекция	1	Элементы классического танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
7.	сентябрь	По расписанию		Урок-репетиция	2	Постановочная работа	Зал хореографии	Участие в концерте
8.	сентябрь	По расписанию		Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
9.	сентябрь	По расписанию		Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
10.	сентябрь	По расписанию		Урок	2	Элементы классического танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
11.	сентябрь	По расписанию		Интерактивная лекция	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
12.	сентябрь	По расписанию		Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
13.	октябрь	По расписанию		Урок	2	Элементы классического танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)

14.	октябрь	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа	Зал хореографии	Участие в концерте
15.	октябрь	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
16.	октябрь	По расписанию	Урок	2	Элементы классического танца. Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
17.	октябрь	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
18.	октябрь	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа	Зал хореографии	Участие в концерте
19.	октябрь	По расписанию	Урок	2	Элементы классического танца. Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
20.	октябрь	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
21.	октябрь	По расписанию	Урок	1	Элементы классического танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
22.	октябрь	По расписанию	Урок	2	Партерная гимнастика. Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
23.	октябрь	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа	Зал хореографии	Участие в концерте
24.	октябрь	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Хал хореографии	Открытое занятие (зачет)
25.	октябрь	По расписанию	Урок-репетиция	2	Основы современного танца. Постановочная работа.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
26.	октябрь	По расписанию	Урок	1	Элементы классического танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
27.	ноябрь	По расписанию	Урок	1	Элементы классического танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
28.	ноябрь	По расписанию	Урок	2	Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)

29.	ноябрь	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
30.	ноябрь	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
31.	ноябрь	По расписанию	Урок-репетиция	2	Элементы классического танца. Постановочная работа.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
32.	ноябрь	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
33.	ноябрь	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
34.	ноябрь	По расписанию	Урок	2	Партерная гимнастика. Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
35.	ноябрь	По расписанию	Урок	1	Элементы классического танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
36.	ноябрь	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
37.	ноябрь	По расписанию	Урок	2	Партерная гимнастика. Элементы классического танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
38.	ноябрь	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
39.	ноябрь	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
40.	декабрь	По расписанию	Урок	2	Партерная гимнастика. Элементы классического танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
41.	декабрь	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
42.	декабрь	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
43.	декабрь	По расписанию	Урок - репетиция	2	Постановочная работа.	Зал хореографии	Участие в концерте

44.	декабрь	По расписанию	Урок	1	Элементы классического танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
45.	декабрь	По расписанию	Урок	1	Элементы классического танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
46.	декабрь	По расписанию	Урок	2	Партерная гимнастика. Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
47.	декабрь	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
48.	декабрь	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
49.	декабрь	По расписанию	Урок-репетиция	2	Основы современного танца. Постановочная работа.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
50.	декабрь	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
51.	декабрь	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Зал хореографии .	Участие в концерте
52.	январь	По расписанию	Интерактивная лекция	1	Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
53.	январь	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
54.	январь	По расписанию	Урок	2	Партерная гимнастика. Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
55.	январь	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
56.	январь	По расписанию	Интерактивная лекция	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
57.	январь	По расписанию	Урок	2	Основы современного танца. Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
58.	январь	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)

59.	январь	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
60.	январь	По расписанию	Интерактивная лекция	2	Элементы классического танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
			Урок		Основы современного танца.		
61.	январь	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
62.	февраль	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
63.	февраль	По расписанию	Урок	2	Элементы классического танца. Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
64.	февраль	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
65.	февраль	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
66.	февраль	По расписанию	Урок	2	Элементы классического танца. Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
67.	февраль	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
68.	февраль	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
69.	февраль	По расписанию	Урок	2	Элементы классического танца. Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
70.	февраль	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Зал хореографии .	Участие в концерте
71.	февраль	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Зал хореографии .	Участие в концерте
72.	февраль	По расписанию	Урок-репетиция	2	Постановочная работа.	Зал хореографии .	Участие в концерте
73.	февраль	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Зал хореографии .	Участие в концерте

74.	февраль	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Актальный зал	Участие в концерте
75.	март	По расписанию	Урок-репетиция	2	Постановочная работа.	Актальный зал	Участие в концерте
76.	март	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Актальный зал	Участие в концерте
77.	март	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
78.	март	По расписанию	Урок	2	Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
79.	март	По расписанию	Урок	1	Элементы классического танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
80.	март	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
81.	март	По расписанию	Урок	2	Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
82.	март	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
83.	март	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
84.	март	По расписанию	Урок	2	Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
85.	март	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
86.	март	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Зал хореографии .	Отчетный концерт
87.	март	По расписанию	Урок	2	Основы современного танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
88.	апрель	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)
89.	апрель	По расписанию	Урок	1	Элементы русского танца.	Зал хореографии .	Открытое занятие (зачет)

90.	апрель	По расписанию	Урок	2	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
91.	апрель	По расписанию	Урок	1	Партерная гимнастика.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
92.	апрель	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Зал хореографии	Отчетный концерт
93.	апрель	По расписанию	Урок	2	Элементы классического танца. Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
94.	апрель	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
95.	апрель	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
96.	апрель	По расписанию	Урок	2	Элементы классического танца. Элементы русского танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
97.	апрель	По расписанию	Урок	1	Элементы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
98.	апрель	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Зал хореографии	Отчетный концерт
99.	апрель	По расписанию	Урок	2	Элементы классического танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
100.	апрель	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
101.	май	По расписанию	Урок	1	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
102.	май	По расписанию	Урок	2	Основы современного танца.	Зал хореографии	Открытое занятие (зачет)
103.	май	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Зал хореографии	Отчетный концерт
104.	май	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Зал хореографии	Отчетный концерт
105.	май	По расписанию	Урок-репетиция	2	Постановочная работа.	Актальный зал	Отчетный концерт

106.	май	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Актальный зал	Отчетный концерт
107.	май	По расписанию	Урок-репетиция	1	Постановочная работа.	Актальный зал	Отчетный концерт
108.	май	По расписанию	Урок-репетиция	2	Постановочная работа.	Актальный зал	Отчетный концерт

3.5. Материально-техническое обеспечение программы:

- Для проведения занятий необходимо наличие:
- Специально оборудованный зал, с хорошим освещением, специальным напольным покрытием.
- Зеркала.
- Балетный станок.
- Музыкальный центр с флеш-накопителем.
- Гимнастические коврики.
- Танцевальная обувь, форма для занятий хореографией.

3.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

- Инструкция по технике безопасности.
- Словарь хореографических терминов.
- Тесты по ТБ.
- Видео материал.

4. Список литературы.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-фз.
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р).
3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года и план мероприятий по ее реализации» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р)
- 4.Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования для детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018г. № 298).
- 5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27июля 2022г. № 629 (Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01.03.2023г.и действует по 28.10.2029г.).
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей (в редакции приказа ДОГМ от 24.10.2022г. № 868)».
7. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации».

Основная литература:

1. Базарова н., Мей В. Азбука классического танца – Л., 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М., 1999.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца – Л.-М., 1963.
4. Воронина И. Историко – бытовой танец. Учебное пособие – М.,1980.
5. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.-М.,1981.
6. Театр, где играют дети: Учебно – методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов/ Под ред, А. Б.Никитиной – М., 2001.
7. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету-М.,1994.
8. Климов А. Основы русского народного танца-М.,1994.

2. Приложения к программе

Приложение № 1: «Оценочные материалы»

Проверка степени усвоения студийцами правил техники безопасности. Вопросы и варианты ответов зачитывает педагог, дети устно отвечают. Если кто-то отвечает неверно, ситуация повторно разбирается с приведением примеров. Желательно, чтобы доказал неправильность ответа кто-то из студийцев.

1. Что нужно сделать перед тем, как приступить к занятиям?
 - А. плотно покушать
 - Б. попить ледяной воды из водопроводного крана.
 - В. снять часы и украшения крупного размера или имеющие острые элементы.
2. Какая одежда и обувь необходима для занятий?
 - А. праздничная
 - Б. специальная форма, танцевальная обувь.
 - В. яркая одежда с множеством бантиков, рюшей и школьные туфли.
3. Послушайте внимательно утверждения, которые я зачитаю. Если они верные говорите да, если же нет, отвечаете нет.
 1. Студийцам запрещается приносить на занятия колюще-режущими предметы, спички, зажигалки и другие предметы, являющиеся источником опасности.
 2. Если ты опоздал на занятие и пропустил разминку, необходимо как можно быстрее активно включиться в упражнение, которое выполняют остальные ребята.
 3. Когда педагог объясняет упражнение нужно задавать как можно больше вопросов.
 4. Приступить к выполнению упражнения нужно, как только ты понял задание, не дожидаясь команды педагога.
 5. До начала занятия или во время перерыва можно побегать по просторному залу.
 6. Запрещается брать в руки любые предметы, найденные за кулисами, если они не приготовлены для использования на сцене студийцами.
 7. Если ты не можешь найти свой реквизит, костюм, то нужно найти и взять что-то более менее подходящее по размеру и цвету.
 8. По окончании занятий, воспитанники должны выходить из зала под наблюдением руководителя
 9. Сразу после занятий можно идти на прогулку, даже если на улице зима.

10. Занятия в танцевальной студии самое важное дело, поэтому активно участвовать во всех упражнениях нужно даже если ты плохо себя чувствуешь или испытываешь боль.

11. Если во время занятия получена травма необходимо терпеть и сообщить педагогу о случившемся только после окончания очередного упражнения.

12. При возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, авария коммуникаций и т.д.) студиец должен незамедлительно покинуть опасный участок под руководством педагога.

Приложение № 2 «Критерии и показатели оценки уровня освоения программы»

Критерии оценки	Показатели оценки	Система оценивания	
		«баллы»	«уровни»
Теоретическая подготовка			
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Овладел всем, или практически всем объемом знаний, предусмотренных программой. Знает терминологию, четко и быстро отвечает на вопросы теоретической части. Может привести примеры.	«5»	«высокий»
	Овладел более чем ½ знаний, предусмотренных программой. Разбирается в основных понятиях, может сформулировать ответ на вопросы теоретической части при помощи наводящих вопросов педагога.	«4»	«средний»
	Овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой. Путается в терминологии. Затрудняется отвечать на вопросы теоретической части. Путает основные понятия.	«3»	«низкий»
Практическая подготовка			
Общий уровень овладения умениями и навыками, предусмотренный Программой	Овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными Программой (полное соответствие практических умений и навыков программным требованиям); выполняет практические задания в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности; самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания и практический опыт; выполняет практические задания с учетом правил техники безопасности и работы с оборудованием; участвует в конкурсных и иных мероприятиях (выставках, соревнованиях, пр.) по направленности и теме Программы.	«5»	«очень высокий»
	Овладел основным объёмом умений и навыков, предусмотренных Программой; выполняет практические задания полностью, но допускает в них не более одной негрубой ошибки/одного-двух недочетов/выполняет с небольшими подсказками педагога; использует в практических заданиях творческий подход; выборочно участвует в конкурсных и иных мероприятиях (выставках, соревнованиях, пр.) по направленности и теме Программы.	«4»	«высокий»
	Усвоил ½ объёма умений и навыков, предусмотренных Программой (частичное соответствие количества приобретённых практических умений и навыков, планируемого по Программе); практические задания	«3»	«средний»

	преимущественно выполняет на основе образца (творческую инициативу проявляет редко); допускает одну-две грубых ошибки, которые исправляет самостоятельно, но по указанию педагога; редко участвует в конкурсных и иных мероприятиях (выставках, соревнованиях, пр.) по направленности и теме Программы.		
	Усвоил менее $\frac{1}{2}$ объёма умений и навыков, предусмотренных Программой; допускает более двух грубых ошибок в ходе практического задания; в состоянии выполнять лишь простейшие упражнения, не проявляя творческие инициативы; не участвует (отказывается участвовать) в конкурсных и иных мероприятиях (выставках, соревнованиях, пр.) по направленности и теме Программы.	«2»	«низкий»

Приложение № 3 «Критерии и показатели оценки уровня личностного развития обучающихся»

Критерии оценки	Показатели оценки	Система оценивания («уровни»)
Мотивация и активность	Мотивирован на получение знаний и работу; на занятиях активен; проявляет устойчивый познавательный интерес и инициативу в дополнительном повышении уровня знаний и умений; целеустремлен.	«очень высокий»
	Мотивация и целеустремлённость социально ориентированные; активен на занятиях; не всегда проявляет познавательный интерес.	«высокий»
	Мотивация ситуативная и зависит от настроения. Малоактивен, в основном наблюдает за деятельностью других. Целеустремлённость не сформирована («загорается», но быстро «остывает»).	«средний»
	Мотивация к занятиям и получению новых знаний и умений отсутствует; активность проявляет редко, необходима стимуляция педагога; пропускает занятия; мешает другим; целеустремлённость отсутствует.	«низкий»
Социальные и коммуникативные умения	Легко вступает в диалог и поддерживает контакты; вежлив в разговорах; разрешает конфликты конструктивным способом; дружелюбен со всеми; добивается высоких результатов; хороший организатор при участии в групповой работе; инициативен; при работе в группе прислушивается к мнению других; толерантен; готов к разновозрастному сотрудничеству на основе общего коллективного творчества; готов прийти на помощь.	«очень высокий»
	Вступает и поддерживает контакты; старается избегать конфликтов; дружелюбен со всеми; способен к взаимопомощи; умеет работать в группе; умеет организовать групповую работу, но по назначению педагога; стремится прислушиваться к мнению других; уважает позицию других, хотя может иногда поспорить.	«высокий»
	В диалог включается неохотно; случаются конфликты со сверстниками; оказывает помощь на основании взаимной выгоды; предпочитает индивидуальную деятельность групповой; ориентирован в основном на педагога или на физически более сильных сверстников; толерантность проявляет избранно.	«средний»
	Замкнут; общение затруднено; адаптируется в коллективе с трудом; является инициатором конфликтов; работать может только индивидуально под контролем педагога; не толерантен; не инициативен; сложно привлечь к участию в коллективных мероприятиях и общих праздниках; другим помогать не любит.	«низкий»

Трудолюбие и трудоспособность	Трудолюбив и прилежен; целеустремлен и всегда добивается положительных результатов; усидчив; умеет планировать свои действия в целом и на отдельных этапах работы.	«очень высокий»
	Трудолюбив; работоспособен; добивается хороших результатов, но часто при помощи взрослых; усидчивость проявляется при большой заинтересованности в осуществляемой работе.	«высокий»
	Трудолюбив, если есть личный интерес; в групповой работе охотно выполняет поручения других; результативность низкая, т.к. не хватает усидчивости и терпения.	«средний»
	Не доводит начатую работу до конца; нуждается в постоянной помощи и контроле со стороны педагога.	«низкий»
Самостоятельность, ответственность, аккуратность	Присутствует внутренняя мотивация к культуре поведения, дисциплинированности, самостоятельности и самоконтролю; имеет чувство собственного достоинства; ответственно относится к любому поручению и охотно их выполняет; способен анализировать причины своего успеха/неуспеха; умеет формулировать собственное мнение и позицию.	«очень высокий»
	Поручения выполняет добросовестно, ответственно, но без личной мотивации и инициативности; в работе аккуратен, независимо от наличия или отсутствия контроля; самостоятельно предлагает помощь и сотрудничество; в принятии решений и при анализе результатов своей деятельности не всегда самостоятелен и нуждается в помощи.	«высокий»
	Поручения выполняет неохотно; ответственность, аккуратность и культуру поведения проявляет только при наличии контроля и требований педагога; анализ результатов своей работы осуществляет неохотно и только при помощи педагога; самостоятельные решения принимает редко.	«средний»
	Уклоняется от выполнения поручений и выполняет их не добросовестно; за аккуратностью (личной и в деятельности) не следит, - нужен контроль извне; слабо сформировано чувство ответственности за порученное дело; часто нарушает правила поведения и не всегда реагирует на воспитательные воздействия; отсутствуют навыки самокритичности и самостоятельности в анализе своих действий.	«низкий»
Творческая инициативность	Имеет высокий творческий потенциал и обладает творческой инициативой; находит нестандартные решения образовательных вопросов и новые, рациональные способы выполнения заданий.	«очень высокий»
	Способен принимать творческие решения, но, в основном, используя традиционные способы их поиска.	«высокий»
	Может работать в творческой группе сверстников при	«средний»

	постоянной поддержке и контроле педагога; способен принимать творческие решения, но, по настроению и очень выборочно.	
	В работе при выполнении заданий не проявляет творческих инициатив; уровень выполнения заданий, как правило, низкий.	«низкий»

Приложение № 4 «Диагностические карты»

Диагностическая карта оценки результатов обучающегося

ФИО обучающегося -			
Дата зачисления -			
Дата отчисления –			
Вид контроля	Входной контроль	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Дата проведения контроля			
Критерии	Кол-во баллов		
Теоретические знания учащегося.			
• Техника безопасности			
Практические умения и навыки учащегося.			
• Партерная гимнастика			
• Основы современного танца			
• Элементы классического танца			
• Элементы русского танца			
Сумма баллов			
Уровень освоения программы			

Диагностическая карта оценки результатов освоения ДООП «Ритмы планеты», сводная по группе обучающихся.

Наименование группы		
Параметры результативности	Вид контроля	
	Промежуточная аттестация I полугодие	Итоговая аттестация II полугодие
Количество обучающихся, занимающихся в объединении на начало отчетного периода		
Количество обучающихся, отчисленных по собственному желанию в течение отчетного периода		
Количество обучающихся, отчисленных в связи с отчислением из Центра в течение отчетного периода		
Количество обучающихся, прошедших аттестацию		
Количество обучающихся, освоивших программу в разной степени:		
• Низкий уровень освоения программы		
• Средний уровень освоения программы		
• Высокий уровень освоения программы		
Количество обучающихся, освоивших программу в разной степени (в процентах):		
• Низкий уровень освоения программы		
• Средний уровень освоения программы		
• Высокий уровень освоения программы		

Приложение № 5: «Инструкция по технике безопасности на занятиях в танцевальной студии»

Общие требования безопасности:

- 1 К занятиям и спектаклям допускаются студийцы, прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности.
- 2 К занятиям в танцевальной студии допускаются лица, имеющие заключение врача, разрешающее физические нагрузки, возникающие во время занятий.
- 3 Численность воспитанников в группе не должна превышать норм, положенных по СанПин.
- 4 Занимающиеся должны быть ознакомлены с расположением функциональных помещений студии и, в частности, с местом занятий.
- 5 Занятие начинается только в присутствии руководителя.
- 6 Танцевальный зал должен быть обеспечен огнетушителем.
- 7 Опасные производственные факторы:
 - выполнение упражнений без разминки;
 - невниманье и отсутствие дисциплины на занятиях;
 - повреждения, полученные при неправильном обращении с реквизитом и декорациями.
- 8 При получении травмы необходимо экстренно обратиться к педагогу, который обязан оказать первую медицинскую помощь, вызвать медицинскую сестру (или, по необходимости, отправить воспитанника в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении взрослого), сообщить о случившемся руководству.

Требования безопасности перед началом занятий:

- 1 Перед тем как приступить к занятиям, необходимо переодеться в танцевальную форму, обувь, снять часы и украшения крупного размера или имеющие острые элементы.
- 2 Последний прием пищи разрешается не менее чем за 30 минут до начала занятий.
- 3 Запрещается пить воду из водопроводного крана (холодную, некипяченую).

Требования безопасности во время занятий:

- 1 В хореографическом зале воспитанники должны заниматься только в специальной форме и танцевальной обуви.

2 Студийцам запрещается приносить на занятия колюще-режущими предметы, спички, зажигалки и другие предметы, являющиеся источником опасности.

3 Во время занятий нельзя употреблять конфеты, жевательную резинку и любую пищу.

4 Перед выполнением основных упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц, студийцы, опоздавшие на разминочный блок, к занятиям не допускаются.

5 При объяснении педагога соблюдать тишину.

6 На занятиях студийцы обязаны четко и точно выполнять распоряжения педагога и начинать выполнение упражнения только с разрешения педагога.

7 Запрещается толкать друг друга, ставить подножки и др. Также запрещается бегать по помещению во время перерыва и на занятиях (если это не предусмотрено сценарием и не является частью учебного процесса).

8 При работе в парах или группах запрещается выполнять упражнение, если не готов напарник.

9 Нахождение студийцев на сцене и за кулисами строго запрещается, исключая выступления и репетиции, в которых они заняты.

10 За кулисами следует передвигаться осторожно, не бегать, не лазать по находящимся в кулисах декорациям.

11 Запрещается брать в руки любые предметы, найденные за кулисами, если они не приготовлены для использования на сцене студийцами. Со своим реквизитом и местом его хранения на спектакле студийцы знакомятся заранее.

12 Не допускается замена реквизита посторонними предметами. Менять утвержденный костюм и его элементы без разрешения педагога так же категорически запрещается.

Требования безопасности по окончании занятий:

1 По окончании занятий, воспитанники должны выходить из зала под наблюдением руководителя.

2 Рекомендуются вымыть руки теплой водой с мылом.

3 В холодную погоду нельзя сразу после занятий, когда мышцы еще разогреты, выходить на улицу.

Требования безопасности в непредвиденных ситуациях:

1 Не разрешается приступать к занятиям при болевых ощущениях в теле, головной боли, слабости, повышенной температуре. Необходимо поставить руководителя в известность о плохом самочувствии.

2 При появлении боли или плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом руководителю.

3 При получении травмы, пострадавшему необходимо немедленно обратиться к руководителю для оказания медицинской помощи. Руководитель сообщает о происшествии дежурному администратору учреждения.

Требования безопасности при аварийных ситуациях:

В случаях, когда во время репетиций или во время выступления на сцене, студиец обнаружил недоброкачественное соединение и крепление декораций, установку бутафорских изделий, неисправности в электрической проводке, не приближаясь к опасному участку, он обязан: прекратить репетицию, если эти неисправности угрожают жизни и здоровью; не приступать к репетиции до устранения неисправностей.

При возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, авария коммуникаций и т.д.) немедленно сообщить о неисправностях педагогу;

студиец должен незамедлительно покинуть опасный участок под руководством педагога.

Партерная гимнастика.

Для обучения детей сознательному правлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабления мышц тела. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжения тех или иных мышц, затем следует полное расслабление мышц, которое так же необходимо ощутить.

Для воспитания навыков правильной осанки немаловажное значение имеет контроль осанки с помощью зеркала. Ученик подходит к зеркалу. Сначала надо поставить его в фас, затем в профиль в привычной ему позе. Педагог указывает на неправильности положения головы, надплечий, позвоночника, грудной клетки, живота, ног. Разъясняет и показывает, как можно исправить те или иные недостатки данными упражнениями. Ученик по памяти (мышечно-суставное чувство) принимает правильную осанку, несколько раз повторяя, запоминает ее.

Основная задача партерной гимнастики – организовать и сосредоточить внимание учащихся и направить все их усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы связки и суставы. В индивидуальном порядке исправить имеющиеся недостатки в осанке.

Партерная гимнастика включает в себя:

Упражнения для стопы:

- Вытягивание и сокращения стопы, две вместе и попеременно;
- Вращение стоп внутрь и наружу.

Упражнения для пресса и ног:

- «Ножницы»;
- «Велосипед»;
- Рисунок или написание имени каждой ногой (нога – «карандаш»);
- «Паучок»;
- Поднимание корпуса из положения лежа – «нос в коленку»;
- Поднимание ног наверх и опускание вниз.

Упражнения для развития выворотности и растяжки:

- «Лягушка»;
- «Ноги врозь».

Упражнения на гибкость и укрепление спины:

- «Коробочка»;
- «Кошечка»;
- «Кольцо»;
- «Лодочка».

Основы современного танца

Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя либо четко, отрывисто, либо слитно, но упруго. Более сложные варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинирования их между собой, включение шагов в различных направлениях, Plie и подключение к работе других уровней. Исходная позиция - ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Первый уровень

Голова и шея - наклоны головы; повороты головы; полукруг головой; круговые вращения головой; вытягивание шей вперед, назад, из стороны в сторону. Составление комбинации.

Второй уровень

Плечи и грудная клетка-поднимание плеч поочередно, вместе; подача плеч вперед, назад; круговые вращения плечами; движения по схеме-крест, квадрат, круг, сдвиг параллельно полу.

Третий уровень

Пояс - наклоны туловища с прямой спиной параллельно полу; перевод прямых рук от корпуса к голове параллельно полу.

Основные виды движения для разминки тазобедренной части: вперед, назад; из стороны в сторону; подъем бедра вверх; спиральное закручивание; волны (вперед, боковые, назад, вертикальные сверху-вниз, снизу-вверх).

Четвертый уровень

Работа над выразительностью рук - работа над пальцами, кистями, локтями, плечами; взмахи (плавно и наоборот, фиксируя каждое промежуточное положение). Растяжки ног (элементы партерного экзерсиса); прыжки на месте с продвижением и поворотами в разных ритмических рисунках. Разучивание танцевальных комбинаций.

Элементы классического танца

При изучении движений классического экзерсиса, танцевальных па и этюдов ставятся важные задачи:

Выработка правильной осанки корпуса(торса), ног, рук и головы-формирование нормальной и правильной осанки, обеспечивающей устойчивость при исполнении движений классического танца; знакомство с музыкально-ритмической координацией движений в экзерсисе и в танцевальных элементах и этюдах.

Движения экзерсиса у станка исполняются в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка; стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку; стоя за станком, лицом в зал, придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.

Все движения экзерсиса выполняются сначала у станка, затем на середине зала.

Подготовительные упражнения: различные виды шагов и бега.

- 1) Естественные бытовые шаги.
- 2) Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног.
- 3) Шаркающие шаги (всей подошвой).
- 4) Шаги на полупальцах при вытянутых коленях («ходули»).
- 5) шаги на пятках.
- 6) Шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ног.
- 7) Легкий бег.
- 8) Бег с вытянутыми пальцами ног.
- 9) Бег с высоко поднятыми коленями.
- 10) Бег с подскоками.
- 11) Бег с выбрасыванием ног на 45.
- 12) Мелкий бег на полупальцах.

Примечание: положение рук при маршировке:

- руки опущены вниз, на небольшом расстоянии от корпуса, локти слегка закруглены, кисти продолжают линию локтя;
- руки, согнуты в локтях, находятся на талии (локти направлены в стороны);
- для детей с отклонениями в осанке эти упражнения предполагают различные комбинации положений рук.

Пояснения к исполнению подготовительных упражнений и движений классического экзерсиса.

Проводя урок, необходимо руководствоваться следующими правилами:

- увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленив каждое упражнение на элементы, затем переходить от простых упражнений к более сложным, закрепляя и добиваясь качественного их исполнения.
- чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп, рук ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц т. д.;
- темп движений в начале урока медленный, затем ускоряется постепенно.
- в течении всего урока упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление, кроме того, в занятия включаются элементы танцевально-игрового характера.
- все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

Исполнение различных видов шагов и бега.

Во время маршировки и бега особое внимание необходимо обращать:

- на симметрию частей тела.
- на умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.
- на подтянутость, легкость и собранность всей фигуры, ее устремленности вверх без излишнего напряжения, особенно без напряжения мышц шеи.
- на правильное положение ног во время движения (особенно стоп), которые должны поворачиваться пяткой наружу.
- на правильное положение корпуса (корпус нужно держать прямо, наплечья должны быть опущены, грудная клетка слегка развернута), голова держится непринужденно (не закидывается и не опускается вниз).

Маршировка проводится под музыку. Темп маршировки сначала спокойный, затем ускоряется. Маршировку можно проводить отдельными группами и подгруппами.

При сутулости маршировка комбинируется с резкими движениями отведения назад вытянутых и согнутых в локтях рук в горизонтальном положении и с вращательными движениями рук, согнутых в локтях.

При седлообразной пояснице маршировка и бег выполняются с сильно подтянутыми мышцами живота, максимально вытянутым позвоночником, слегка поданной вперед тазобедренной частью с руками, опущенными вниз.

При асимметрии лопаток при маршировке руку опущенного плеча положить на затылок или поднять вверх, растягивая мышцы опущенного плеча.

Детям, у которых *выступают коленные чашечки*, рекомендуется шаги на полупальцах или шаркающие шаги при вытянутых коленях.

Позиции ног.

I, II, III, IV, V и постановка тела в I полувыворотной позиции у станка, придерживаясь двумя руками лицом к станку.

Позиции рук и их постановка.

Сначала изучается подготовительное положение рук, затем 1-я, 3-я, и 2-я позиции рук, их переводы и опускания в исходное положение.

Понятие опорной и работающей ноги.

Опорная нога- нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела. Работающая нога-нога, которая находится в движении.

Понятие вытягивания пальцев ноги (носки).

Это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

Battementtendu из I позиции ног в сторону лицом к станку или спиной к станку.

Battement – это отведение и приведение ноги в трех направлениях: вперед, в сторону и назад. Он характеризуется скользящим отведением и приведением выворотной ноги из I, II, и VI позиций.

Постановка тела во II и III позициях ног у станка через вытягивание пальцев ног (носки стопы) в сторону.

Постановка тела во II позиции ног начинается с разучивания перехода тела из I позиции ног во II, стоя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. При переходе из II позиции в III необходимо перенести тяжесть тела на опорную ногу и скользящим движением через I первую позицию задвинуть ногу в III позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

Повороты головы.

Прямо-профиль, подбородком вниз, вверх, вокруг; прямо- наклон ухом к одному плечу и затем к другому. Движение головы сопровождается взглядом.

Позиции рук и их комбинации.

- подготовительное положение, 1-я позиция, 3-я позиция, опустить в 1-ю позицию и подготовительное положение;
- подготовительное положение, 1-я позиция, 2-я позиция, опустить в подготовительное положение.
- подготовительное положение, 1-я позиция, 3-я позиция, 2-я позиция и опустить в подготовительное положение.

Demi-plie в I и II позициях ног.

Plie- приседание.

При исполнении demi-plie тяжесть тела равномерно распределяется на две ноги. Стопы плотно прижаты к полу. Сгибание и разгибание ног происходит в трех суставах: тазобедренном, коленном и голеностопном. При исполнении demi-plie усиленно раскрываются бедра и колени, принимая выворотное положение. Пятки не отрывать от пола. Голень со стопой при медленном и равномерном приседании образуют острый угол. Возвращение в исходное положение также плавное и равномерное.

Battement tendu с demi-plie из I позиции ног.

В сторону, вперед и назад, лицом к станку (раздельно battementtendu и demi-plie).

Releve – подъем на полупальцы.

Изучение *relevé* начинается с низких полупальцев, затем переходим на средние и высокие. Изучается по I позиции лицом к станку, придерживаясь двумя руками за палку. Такой постепенный переход позволяет удержать ноги в выворотном положении. Опускаться с полупальцев нужно сдержанно, сначала приблизить колени друг к другу, затем опустить пятки на пол.

Прыжки.

Перед изучением основных прыжков необходимо, чтобы учащиеся умели легко и невысоко подпрыгивать в I полувыворотной позиции ног с небольшим приседанием. Следить за вытянутостью пальцев и мягким приземлением, за стройностью и неподвижностью корпуса.

Элементы русского танца.

Дать понять об основах русского народного танца, показать многообразие его видов и различную манеру исполнения, познакомить с исполнительскими традициями русского танца. Чтобы лучше усвоить манеру исполнения русского танца, ученик с учетом своей индивидуальности, должен прочувствовать все нюансы движения, его характер, своеобразие жеста. Рассказать о географии и климате, жизненных и бытовых условиях, своеобразных музыкальных интонациях, показать исполнительский стиль, костюмы, манеру исполнения песен, плясок и даже отдельных движений.

Первоначальное знакомство с особенностями народно-сценического танца. Простейшие тренировочные движения у станка и на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие комбинации.

Упражнения у станка:

- *Demi plie, grand plie* на I, II и III позициях (плавное и отрывистое)
- *Battement tendu* с подъёмом пятки опорной ноги, то же с *demi plie* и двойным ударом опорной ноги:
 - с переходом работающей ноги с носка на каблук; то же с *plie* в III позицию в момент выноса работающей ноги на каблук;
 - с выносом на каблук.
- Подготовительное упражнение к *flic-flac*, то же на *croisee* и с ударом в пол.
- *Battement tendu jete* с акцентом «от себя», то же с *demi plie* и с подъёмом опорной ноги.
- Упражнения на выстукивание, например:
 - чередование ударов всей стопы с полупальцами;
 - то же с двумя ударами полупальцами. М. р. 2/4, 3/4;
 - то же с шагом;
 - с переносом работающей ноги выворотной и невыворотной.
- Подготовка к верёвочке, на целой стопе и с подъёмом на полупальцы.

- Grand battement developpe плавное отрывистое.
- Grand battement developpe с одним ударом пятки.
- Grand battement jete на целой стопе, на plie и с подъёмом на полупальцы опорной ноги.
- Releve на полупальцы в выворотных и невыворотных позициях, на двух и одной ноге.
- Перегибы корпуса.
- Подготовительные движения к полуприсядкам и присядкам:
 - выталкивание ног на каблук (в стороны и вперёд), на полуприседании и полном приседании;
 - прыжок с выносом ноги в сторону на каблук на полуприседании и на полном приседании;
 - подскоки на полном приседании.
- Полуприсядки:
 - с выбрасыванием ноги в сторону на каблук и на воздух;
 - с выбрасыванием ноги вперед на каблук.

Упражнения на середине зала

- Упражнения для пластичности корпуса (port de bras, перегибы корпуса, наклоны и повороты). Упражнения выполняются в определённом стиле и характере.
- Упражнения для головы, рук, корпуса в манере народных и сценических танцев.

Элементы русского танца

- Простой ход на 1/4 такта.
- Народный шаркающий ход.
- Переменный шаг на всей стопе.
- Боковой ход (припадание).
- Повороты на месте.
- Сценическая форма pas de basque.
- Дробный ход (мелкие шаги с пристукиванием каблуком или всей стопой).
- «Притоп».
- Комбинации из простейших дробных движений.
- Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук.
- Навыки танца с платочком.
- Веребочка. Движение под этим названием - «веревочка» - прочно вошло в русский танец. Движения ног в танце имитируют процесс завивания веревки.
 - Простая (одинарная).

- С двойным ударом (двойная).
- Простая с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука.
- С двойным ударом, с переступанием вперед на всю стопу или на ребро каблука.
- Моталочки.
- Хлопушки. Являются одним из основных и очень распространенных элементов русского народного танца. Они состоят из различного количества и разнообразных сочетаний хлопков и ударов.
 - Одинарные хлопки и удары - фиксирующие.
 - Одинарные хлопки и удары – скользящие.
 - Двойные (сдвоенные)
 - хлопки и удары.
 - Тройные (строенные) хлопки и удары.