

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы  
Государственное бюджетное учреждение города Москвы  
Центр содействия семейному воспитанию  
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Рекомендована Решением

Педагогического совета

Протокол № 1

«14» марта 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор  
Акопянц И.А.  
«14» марта 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
(модифицированная)**

Направленность программы: художественная

Название программы: **Хореография  
(углубленный уровень)**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 12-18 лет.

Срок реализации: 2 года

Разработчики программы: Акопянц И.А., Кузнецова Т.Д., Здоровов Л.Д.

Москва, 2019 г.

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>Планируемые результаты</b>	<b>5</b>
<b>Оценочные материалы</b>	<b>6</b>
<b>Учебный план</b>	<b>6</b>
<b>Содержание программы</b>	<b>8</b>
<b>Календарный учебный график</b>	<b>9</b>
<b>Календарно-тематическое планирование</b>	<b>10</b>
<b>Организационно-педагогические условия</b>	<b>22</b>
<b>Материально-техническое обеспечение</b>	
<b>Методическое обеспечение</b>	
<b>Список рекомендуемой литературы</b>	<b>24</b>

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» (далее-

Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 09.11.2018г.

- приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по реализации дополнительного образования детей» (в ред. Приказов ДО г.Москвы от 7 августа 2015 г.№1308, от 8 сентября 2015 №2074) и предполагает углубленный уровень обучения хореографии,

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ Государственного бюджетного учреждения города Москвы Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

- Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» является программой художественной направленности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Хореография» составлена на основе собственного опыта работы педагогов ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, была использована «Программа для училищ циркового и эстрадного искусства по специальности 2109 «Цирковое искусство», составленная педагогами ГУЦЭИ под руководством Кузнецовой Л.Д., г. Москва 1970 год) и примерная программа по учебному предмету ПО.01.УП.07. Хореография (авторы: И.Н.Новак, заместитель директора по учебно-воспитательной работе Государственного училища циркового и эстрадного искусства имени М.Н.Румянцева (Карандаша) и Е.З.Львова, преподаватель Государственного училища циркового и эстрадного искусства имени М.Н.Румянцева (Карандаша), а также с использованием многолетнего опыта преподавания дисциплины в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина.

Понятие хореография (от греч. choreo - танцую) охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений. В него входят не только сами по себе танцы, народные и бытовые, но и классический балет. Само слово "хореография" греческого происхождения, буквально оно значит "писать танец". Но позднее этим словом стали называть все, что относится к искусству танца. Хореография - самобытный вид творческой деятельности, подчиненный закономерностям развития культуры общества. Танец - это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно-художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами

движения и мимики.

Изучение хореографии является основой для формирования средств выразительности пластической культуры тела артиста. Занятия классическим танцем развивают силу, ловкость, хорошие манеры, чувство ритма, музыкальность, актерскую выразительность, умение свободно двигаться. Преподавание хореографии — одно из важнейших средств эстетического воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также развития их творческих способностей.

Преподавание хореографии в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина входит в перечень основных предметов в отделении дополнительного образования по профилю «Цирковое искусство».

При составлении программы учитывались следующие факторы:

- Отсутствие специального отбора детей в ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина;
- Физические особенности детей-сирот;
- Комплектование в течение всего года;
- Недопущение перегрузок воспитанников в процессе освоения предмета.

### **Цель программы.**

Усовершенствование пройденных движений у станка и на середине зала, в разных темповых вариантах, постановка концертных номеров.

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие задачи:**

- совершенствование тренировочных упражнений и элементов танцевальных движений
- развитие устойчивости.
- совершенствование техники исполнения упражнений в более быстром темпе.
- подготовка концертных номеров;

#### **Развивающие задачи:**

- художественно-эстетических способностей;
- развитие сильного, гибкого мышечного аппарата;
- развитие культуры движения;
- овладение основами классического, народного, историко-бытового и современного танца с учетом специфики циркового искусства;
- развитие чувства ритма и музыкальности;

- развитие внимания, памяти, творческого воображения;
- развитие творческих способностей воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина.

**Воспитательные задачи:**

- формирование у воспитанников желания заниматься цирковым искусством;
- укрепление здоровья воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, привитие навыков личной гигиены;
- привитие детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитание характера, целеустремленности.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 12-18 лет.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореография» на ознакомительном уровне: 2 года обучения – 4 часа в неделю.

**Форма проведения занятий:** групповая (мелкогрупповая).

**Данная Программа может использоваться для индивидуального обучения цирковой дисциплине «Хореография» на углубленном уровне.**

Продолжительность занятия: 45 минут.

**Планируемым результатом** реализации Программы на углубленном уровне является овладение танцевально-исполнительскими навыками на основе приобретенных знаний, умений, навыков в области хореографического искусства.

**Система оценки результатов** освоения обучения Дополнительной общеразвивающей программы «Хореография» включает в себя уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития воспитанников, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

**Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация проводится по завершению учебного периода, проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации учреждения, формы промежуточной аттестации обучающихся: выполнение практического задания.

**Итоговая аттестация** проводится в конце обучения по программе.

**Форма проведения итоговой аттестации:** зачет.

**Оценочные материалы**

При определении уровня освоения воспитанниками Дополнительной общеразвивающей программы «Хореография» педагог использует зачетную

систему оценки. «Зачет» отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Критериями оценки результативности обучения воспитанников являются:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников (соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических изменений работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии);

- критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности);

- критерии оценки уровня развития и воспитанности воспитанников (культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей; творческая активность).

### **Содержание программы**

В процессе обучения хореографии преподаватель должен добиваться от учащегося выразительного исполнения движений на всех этапах урока.

Одной из основных задач педагога-хореографа является воспитание у учащихся чувства ансамбля и умения владеть пространством. Особое внимание на занятиях хореографии следует уделять музыкальному сопровождению, которое служит не только ритмическим аккомпанементом, но и раскрывает содержание и характер движений.

Легче всего ребенок воспринимает ритм, близкий его внутреннему состоянию. Упражнения для развития чувства ритма способствуют развитию ритмических способностей обучающегося.

Во время занятий необходимо научить детей правильно воспринимать музыку и уметь передавать ее содержание в танце. Педагог-хореограф и концертмейстер должны тщательно отбирать музыкальный материал для урока.

Основной задачей предмета является постановка ног, корпуса, рук и головы в экзерсисе у станка и на середине.

Для занятий хореографией важно иметь:

- правильную осанку;
- выворотность ног;
- гибкость;
- хороший вестибулярный аппарат;
- музыкально-ритмическую координацию, прыгучесть, растяжку;
- выносливость и силу.

Правильная осанка - обязательное условие выполнения всех дальнейших упражнений. Правильная постановка корпуса обеспечивает устойчивость, облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса. Большое значение играет постановка головы.

#### *Основные качества физической подготовки*

Выворотность ног - способность развернуть ноги (бедро, голени, стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедро, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Выворотное положение ног во время танца обеспечивает артисту возможность свободного выполнения движений и создает условия, которые отвечают законам красоты и эстетики.

Гибкость – одно из главных профессиональных качеств.

Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движение корпуса рук и ног во времени и пространстве под музыку. Необходимо, чтобы музыкальное сопровождение занятий хореографией было разнообразным: быстрым, медленным, ритмичным энергичным или плавным, спокойным.

При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, ровное положение стопы на полу, предельная натянутость ног.

В постановке рук большое значение имеет правильное положение по позициям: руки свободны, не напряжены в локтях и запястьях. Плечи в движении не участвуют, они развернуты и опущены.

Все эти качества нарабатываются на систематических занятиях хореографией при соблюдении основных дидактических принципов

обучения.

**Учебный план на 2 года обучения - 336 часов**

<b>№</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Формы аттестации (контроля)</b>
<b>1 год обучения</b>			
1	Станок	18	Наблюдение
2	Экзерсис на середине зала	8	Просмотр
3	allegro	6	Наблюдение
4	Историко-бытовой танец	34	Наблюдение
5	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
6	Станок	16	Наблюдение
7	Экзерсис на середине зала	8	Просмотр
8	allegro	8	Просмотр
9	Историко-бытовой танец	14	Просмотр
10	Танцы	20	Просмотр
11	Станок	6	Просмотр
12	Середина зала	6	Наблюдение
13	Промежуточная аттестация по итогам 1 года обучения	1	Выполнение практических заданий
14	allegro	10	Наблюдение
15	Историко-бытовой танец	13	Просмотр
<b>2 год обучения</b>			
1	Народно-сценический танец	10	Просмотр
2	Белорусский народный танец	10	Просмотр



3	HIP-HOP	14	Просмотр
4	Станок	8	Просмотр
5	Экзерсис на середине зала	8	Наблюдение
6	Allegro	7	Просмотр
7	Историко-бытовой танец	8	Наблюдение
8	Промежуточная аттестация	1	Выполнение практических заданий
9	Историко-бытовой танец	8	Наблюдение
10	Народно-сценический танец	10	Наблюдение
11	Украинский танец	3	Наблюдение
12	Испанский танец	10	Просмотр
13	Диско	20	Просмотр
14	Станок	6	Просмотр
15	Экзерсис на середине зала	10	Зачет
16	Allegro	10	Наблюдение
17	Народно-сценический танец	5	Просмотр
18	Итоговая аттестация	1	Зачет
29	Русский танец	7	Наблюдение
30	Мазурка	7	Наблюдение
31	Краковяк	5	Наблюдение

#### Календарный учебный график обучения

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов (в год)	Режим занятий
1 год	01.09.2018г.	30.06.2019г.	42	168	168	4 раза в неделю по 1 учебному часу
2 год	-	-	42	168	168	4 раза в

						неделю по 1 учебно му часу
--	--	--	--	--	--	----------------------------------------

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения	Наименование тем и разделов, содержание	Форма занятия	Всего часов
<b>Первый год обучения</b>				
1-18		<p>1 станок- за одну руку, темп медленный - 18 часов</p> <p>1.Позиции ног 1, 2, 5</p> <p>2. Сочетание позиций ног с позициями рук 1, 3,2</p> <p>3.Demi-plies в 1, 11, У</p> <p>4.grand - plies в 1, П, У</p> <p>5. Battements tends :</p> <p>а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад.</p> <p>б) с Demi-plies в 1 позиции в сторону, вперед, назад.</p> <p>в) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.</p> <p>6.. Battements tendua jetes А</p> <p>а) с 1 и У позиций в сторону, вперед, назад.</p> <p>б) с Demi-plies в 1 и У позициях в сторону, вперед, назад.</p> <p>7. Demi-rond et rond dejambe par terre en dehors et en dedans</p> <p>8 Rond dejambe par terre en dehors et en dedans et en dedans</p> <p>9 Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол</p> <p>10 Battements frappe в сторону, вперед, назад в пол</p> <p>11. Battements releves lents 45 с 1, У в сторону, вперед, назад</p>	Учебно-тренировочное занятие	18

		<p>12. Battements reties на 45 , 90</p> <p>13. Grands battements jetes с 1, 5 в сторону вперед, назад</p> <p>14. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку) на demi-plies с вытянутой ногой на носок.</p> <p>15. Растяжки: перегибы корпуса с ногой на станке, поперечные и продольные шпагаты.</p>		
<b>18-25</b>		<p>экзерсис на середине зала - 8 часов</p> <p>1 Поклон.</p> <p>2 Demi-plies по 1,11 позициям enjace</p> <p>3 Battements tendus</p> <p>а) с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад</p> <p>б) с Demi-plies в 1 и 5 позициях вперед, в сторону, назад</p> <p>4 . Battements tendus jetes:</p> <p>а) с 1 и 5 позиций вперед . в сторону, назад</p> <p>б) с с Demi-plies в 1 и У позиции вперед, в сторону, назад</p> <p>5.. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans</p> <p>6. Положение epaulement croise et efface в позе</p> <p>7. Port de bras руками - 4 port de bras.</p> <p>8 Растяжки: шпагаты.</p>	Учебно-тренировочное занятие	8
<b>26-31</b>		<p>allegro</p> <p>1.Changement de pieds</p> <p>2 pas assemble в сторону</p> <p>3 par echappe во 11 позиции на одну ногу</p> <p>4 par balance руки в п/ п</p> <p>5 Sissonne simple</p> <p>6 Sissone fermee в сторону, к концу года вперед и назад.</p> <p>7 Par balance</p>	Учебно-тренировочное занятие	6
<b>32-65</b>		<p>Историко-бытовой танец</p> <p>Повторение пройденного материала за 5 класс</p>	Учебно-тренировочное занятие	34

		<p>1. Вторая форма pas chasse "А"</p> <p>2. Вторая форма pas chasse "Б"</p> <p>3. Третья форма pas chasse "А"</p> <p>4. . Третья форма pas chasse "Б"</p> <p>5 Pas balance с продвижением вперед-назад</p> <p>6. Pas balance с поворотом на месте на 45,90 градусов</p> <p>7. Полонез, усложненный рисунок</p> <p>8. «Полянка»</p> <p>9. Танец в современных ритмах</p>		
66		Промежуточная аттестация	Занятие	1
67-82		<p>. Станок</p> <p>1. grands plies в 1,2,5 рука на 2 позиции.</p> <p>2. Battements tendus:</p> <p>а) с опусканием пятки во 2 позицию с 1 и 5 позиций</p> <p>б) с demi- plies во 2 позиции без перехода с опорой на ноги</p> <p>в) passe par terre вперед-назад через 1 .</p> <p>3. Battements tendus jetes:</p> <p>а) piques в сторону, вперед. Назад</p> <p>4. Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans</p> <p>5 Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi -plies .</p> <p>6. Battements fondus в сторону, вперед, назад на 45 .</p> <p>7. Battements frappes в сторону, вперед, назад на 30 .</p> <p>8. Battements releves lents с 1, 5 позиций на 90.</p> <p>9. Battements developpes вперед, в сторону, назад - 90.</p>	Учебно-тренировочное занятие	16

		<p>10 Grands battements jetés с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.</p> <p>11 Par de bourrée ( стоя лицом к станку ) с переменной ног</p> <p>12. Полуповороты в 5 позиции к станку — от станка с переменной ног на п/п.</p> <p>13. Растяжки.</p> <p>14. plie-soutenus -крестом.</p>		
<b>83-90</b>		<p>Экзерсис на середине зала</p> <p>1. Малые позы: croisee, effacee вперед-назад, 1, 2, 3 arabesques</p> <p>2. Большие позы croisee, effacee</p> <p>3. grands plies в 1 и 11 позициях en lace en lace et epanlement</p> <p>4 1-е, 2-е, 3-е - port de bras</p> <p>5 Battements tendus в 5 позиции</p> <p>а) Passe pas terre</p> <p>6. plie-soutenus во всех направлениях</p> <p>7. rond de jambe par terre en dehors et en dedans en lace</p> <p>8 Battements tendus jetés в 5 позиции:</p> <p>а) piques во всех направлениях</p> <p>9 Battements fondus носком в пол во всех направлениях</p> <p>10 Battements frappes носком в пол</p> <p>11 Battements relevés lents во всех направлениях на 45</p> <p>а) battements développés на 45 - крестом</p> <p>12 Grands battements jetés с 1 во всех направлениях en face</p> <p>13 Relevés на полупальцах в 1, 2, и 5 позициях с вытянутых ног и с demi-plies</p>	Учебно-тренировочное занятие	8
<b>91-98</b>		<p>allegro</p> <p>1. Pas balancé в позе с продвижением вперед и назад</p>	Учебно-тренировочное занятие	8

		<p>2. Petit pas chasse вперед</p> <p>3. Комбинация Temps saute и changement de pieds</p> <p>4. Комбинация Pas echarpe + changement de pieds</p> <p>5. Temps saute по 5 с продвижением</p> <p>6. Changement de pieds с продвижением</p> <p>7. Changement de pieds en tournant на 1/4 круга и 1/2 круга 360</p> <p>8. Pus echarpe во 2 позицию en tournant на 1/4 круга, 1/2 круга</p> <p>9. Pas assemble открытием ноги вперед и назад</p> <p>4. Историко-бытовой танец-14 часов</p> <p>1. Четвертая форма rig chasse «А» «Б»</p> <p>2. Pas balanse с поворотом на 90</p> <p>3. Вальс с вращениями по кругу вправо-влево соло</p> <p>4. Вальс по кругу вправо.</p> <p>5. Pas de basque (припляс)</p> <p>6. Переменный шаг с проведением ноги через 1 позицию и вытягивает ее вперед (русский танец).</p> <p>7. Притоп по 3 позиции, с plies, с подскоком.</p> <p>8. Галоп по 3 позиции вперед - назад.</p>		
99-102		<p>Историко-бытовой танец</p> <p>1. Четвертая форма rig chasse «А» «Б»</p> <p>2. Pas balanse с поворотом на 90</p> <p>3. Вальс с вращениями по кругу вправо-влево соло</p> <p>4. Вальс по кругу вправо.</p> <p>5. Pas de basque (припляс)</p> <p>6. Переменный шаг с проведением ноги через 1 позицию и вытягивает ее вперед (русский танец).</p> <p>7. Притоп по 3 позиции, с plies, с подскоком.</p> <p>8. Галоп по 3 позиции вперед - назад.</p>	Учебно-тренировочное занятие	14

103-122		<p>5- Танцы</p> <p>1. «Русский лирический» - 4 часа</p> <p>2. Вальс (из пройденных элементов) - 6 часов</p> <p>3. Аэробика - 10 часов (танцевальная)</p> <p>Повторение материала 6 года обучения - 4 часа.</p> <p>Контрольное занятие – два раза в год - 2 часа.</p>	Учебно-тренировочное занятие	20
123-128		<p>Станок</p> <p>1 Grand pile в 1, 2, 5 позициях с port de bras рукой</p> <p>2 Battements tendus с demi-plies во 11 с переходом с опорой ноги с 1 и 5 позиций</p> <p>3 Battements tendus в позе</p> <p>4 Battements tendus jetes в позе</p> <p>5 Rond de jambe parr terre en dehors et en dedans на demi -plies с port de bras рукой</p> <p>6 Plie soutenus с подъемом на полупальцах</p> <p>7 Battements frappes в сторону, вперед, назад на полупальцах.</p> <p>8 Battements developes passes со всех направлениях</p> <p>9 Grand Battements jete passes со всех направлениях</p> <p>10 Полный поворот в 5 , начиная с вытянутых ног и с demi -plies</p> <p>11 Pas de bourree с переменной ног</p> <p>а) лицом к станку без пауз</p> <p>12 Releve с demi -plies.</p> <p>13 Pas tombe на месте , другая нога в положении pas soure на всю сторону и на полупальцы.</p> <p>14 Pas tombe с продвижением и окончанием sur le cou-de - plid носком в пол и на 45 .</p>	Учебно-тренировочное занятие	6

129-134		<p>2. Середина зала 1. Середина позы: croisse , efface вперед-назад, 1, 2, 3 arabesques на d-plie с ногой на 45</p> <p>2. Battements tendus: а) в маленьких и больших позах б) double во 2 позиции</p> <p>3 Battements tendus jetes : а) в маленьких и больших позах</p> <p>4 Rond de jambe par terre en dehorse et en dedans на demi -plies</p> <p>5 Battements fondus а) в маленьких позах носком в пол и на 45</p> <p>6 Battements frappes в маленьких позах , носком в пол и на 30</p> <p>7 Battements releves lents et Battements developes во всех больших позах</p> <p>8 Pas de bourree suivi</p> <p>9 Поворот в 5 позиции с переменной ног</p> <p>10 Grand Battements jetes в больших позах</p>	Учебно-тренировочное занятие	6
135		Промежуточная аттестация по итогам 1 года обучения	Контрольное занятие	1
136- 145		<p>. allegro</p> <p>1. Temps soule на одной ноге , другая в полодении sur le con-de-pied спереди-сзади.</p> <p>2. Sissonne simple</p> <p>3. Petit pas chasse en croise et en efface</p> <p>4. Pas glissade с продвижением в сторону, вперед-назад.</p> <p>5. Sissonne fermee в позах по диагонали.</p> <p>6. Pas jete с продвижением во всех направлениях , en face и в маленьких позах с ногой в положении sur le con-de-pied и на 45 .</p> <p>7. Pas de chat</p>	Учебно-тренировочное занятие	10



		8. Tour en l air		
<b>147-168</b>		Историко-бытовой танец- 1. Полька с поворотов в паре по кругу. 2. Вальс в парах по кругу . 3. Фигурный вальс. 4. Галоп 5. "Иоксу-полька .	Учебно-тренировочное занятие	12
<b>Второй год обучения</b>				
<b>1-10</b>		5 Народно-сценический танец 1. Preparation 2. Полуприсоединение и полное присоединение по 1, 2, 4, 5 открытым и прямым позициям а) плавные б) резкие 3. Скольжение ногой по полу : а) на носок с переводом стопы на ребро каблука . б) на носок с переводом стопы на ребро каблука с полуприседанием 4. Маленькие броски-крестом а) с одним ударом стопой по 5 открытой п. 5. Круговые скольжения по полу : а) носком с остановкой в сторону 6 Подготовка к веревочке 7 Веребочка. 8 Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой а) в открытом положении вперед, в сторону б) в закрытое положение 9. Полуприседание на опорной ноге с поворотом работающей ноги из закрытого положения в открытое (Battement fondu). 10. Опускание на колено.	Учебно-тренировочное занятие	10
<b>11- 20</b>		6 Белорусский народный танец	Учебно-тренировочное	10

		<p>1. Притоп (в полуприседании)</p> <p>а) Pas de basque</p> <p>б) подскок на одной ноге с двумя переступаниями по 1 прямой</p> <p>в) ход в полуприседании: на месте, с продвижением вперед, назад, в повороте</p> <p>г) поворот на 3-х переступаниях</p> <p>д) соскок на одну ногу в сторону в полуприседании с полуповоротом корпуса и последующим ударом полупальцами в пол другой ногой, согнутой в прямом положении сзади.</p> <p>е) Присядка: перескок из стороны в сторону по 1 прямой.</p>	занятие	
<b>21- 34</b>		НП-НОР	Учебно-тренировочное занятие	14
<b>35- 42</b>		<p>Станок - 8 часов</p> <p>1. Battements tendus с переходом на 1У позицию из позы в позу.</p> <p>2. Battements tendus jete с переходом из позы в позу по 1У позиции</p> <p>а) Balancoir</p> <p>3. Rond de jambe на 45 en dehors et en dedance</p> <p>4) Battements fondu на п/п</p> <p>5) Rond de jambe en l'air</p> <p>6) Grands battements jetes passe par terre с окончанием на носок вперед или назад</p> <p>7) 5-е Port de bras plie с растяжкой без перехода с опорой ноги и с переходом</p> <p>8) Pirouett sur le con-de-pied с 5 позиции.</p>	Учебно-тренировочное занятие	8
<b>43-50</b>		<p>Экзерсис на середине зала</p> <p>1. Grand plie с port de bras (без работы корпусом)</p> <p>2. Battements tendus en tournant en dehors по Ул круга</p> <p>3. Battements tendus jete s</p>	Учебно-тренировочное занятие	8

		<p>en tournant en dehors по Ул круга</p> <p>4. Temps lie pur terre вперед-назад</p> <p>5. 6-е Port de bras plie с растяжкой</p> <p>6. Pirouette sur le con-de-pied с 5 позиции</p> <p>7. Большие позы : croisse , elfacee, 1,2,3 arabesques.</p> <p>8. Grands battements jetes во всех позах</p>		
<b>51-57</b>		<p>Allegro</p> <p>1 petit changement de plied</p> <p>2. Grand changement de plied</p> <p>3 Sis ferme в позах во всех направлениях</p> <p>4 Temps leve в позах 1 и 2 arabesques.( сценический sissonne)</p>	Учебно-тренировочное занятие	7
<b>58- 65</b>		<p>Историко-бытовой танец</p> <p>1. Вальс - миньен</p> <p>2. Миньон</p> <p>3. Падекатр</p> <p>4. Вальс в 2-а pas</p> <p>5. Краковяк</p>	Учебно-тренировочное занятие	8
<b>66</b>		Промежуточная аттестация	Контрольное занятие	1
<b>67-74</b>		<p>Историко-бытовой танец</p> <p>1. Вальс - миньен</p> <p>2. Миньон</p> <p>3. Падекатр</p> <p>4. Вальс в 2-а pas</p> <p>5. Краковяк</p>	Учебно-тренировочное занятие	8
<b>75- 84</b>		<p>Народно-сценический танец</p> <p>1. Круговые скольжения стопой по полу:</p> <p>а) носком с остановкой в сторону или назад</p> <p>б) ребром каблука</p> <p>2. Маленькие броски с двумя ударами стопой</p> <p>3. Скольжение по ноге (верёвочка):</p> <p>а) с проскальзыванием на всей стопе;</p> <p>б) с поворотом колена из открытого положения в закрытое и наоборот.</p>	Учебно-тренировочное занятие	10

		<p>4. Полуприседания на опорной ноге с поворотом колена рабочей ноги из закрытого положения в открытое на 45</p> <p>5. Развертывание ноги с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании - крест.</p>		
<b>85- 87</b>		<p>Украинский танец</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Бигунец»</li> <li>2. «Тынок»</li> <li>3. «Вихилясник»</li> </ol>	Учебно-тренировочное занятие	3
<b>88- 97</b>		<p>Испанский танец</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Положение рук</li> <li>2. Движение рук</li> <li>3. Выстукивание : шаг по диагонали вперед или назад с последующим одним или двумя ударами полупальцами в пол другой ноги У сзади или спереди.</li> <li>4. Соскок в 1 прямую</li> <li>5. Pas balance</li> <li>6. Pas glissand</li> <li>7. Круговые перегибания корпусом</li> </ol>	Учебно-тренировочное занятие	10
<b>98- 117</b>		Диско	Учебно-тренировочное занятие	20
<b>118- 123</b>		<p>Станок</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rond de jambe en 1 air en dehors et en dedans на полупальцы</li> <li>2. Battements releves lents et battements developpes en face и в позах: а) на полупальцах В)Plie-releve</li> <li>3 Battements developpes bellottes</li> <li>4 Releve на полупальцы, работающая нога поднята в любом направлении в позу.</li> <li>5 Grands rond de jambe jete</li> <li>6 Мягкие battements на всей стопе.</li> </ol>	Учебно-тренировочное занятие	6
<b>124- 133</b>		<p>Экзерсис на середине зала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. grand plie port de bras с</li> </ol>	Учебно-тренировочное	10

		<p>работе корпуса</p> <p>2. Battements tendus en tournant en dehors no ½ круга</p> <p>3. Battements tendus jetes en tournant en dehors no ½ круга</p> <p>4. Tour lent en dehors et en dedanse</p> <p>а) во всех больших позах</p>	занятие	
<b>134- 143</b>		<p>Allegro</p> <p>1 Pas assemble вперед-назад en face</p> <p>2 Pas jete с открыванием ноги в сторону</p> <p>3 sissonne tombee</p> <p>4 pas glissade.</p> <p>5 pas de chat.</p> <p>6 pas assemble с продвижением вперед-назад</p> <p>7 pas iete с продвижением</p> <p>8 grand pas chasse .</p>	Учебно-тренировочное занятие	10
<b>144- 148</b>		<p>Народно-сценический танец</p> <p>Повороты: 1. Soutenu en tournant</p> <p>2 Полуприседания на опорной ноге с последующим подъёмом на полупальцах с рабочей ногой, согнутой в прямом положении на 90 у колена с наклоном и перегибом корпуса</p> <p>3. Большие броски полукругом.</p>	Учебно-тренировочное занятие	5
<b>149</b>		Итоговая аттестация	Зачет	1
<b>150- 156</b>		<p>Русский танец</p> <p>1. Движение рук</p> <p>2. Поклоны</p> <p>3. Ходы: простой, переменный вперед-назад, переменный шаг с притопом (ж), переменный шаг с каблука.</p> <p>4. Дробная дорожка на месте , с прожвижением</p> <p>5. Дробь с подскоком на месте, вперед, с поворотом.</p>		7

		6. Гармошка 7. Припадание 8. Веревка 9. Моталочка. 10. Голубцы 11. Хлопушки( муж.), хлопушечный ключ. 12. Ключ - дробный простой. 13. Прыжки. 14. Присядки. 15. Композиция из пройденных элементов.		
<b>157-163</b>		Мазурка 1. Ключ 2. Pas balance 3. Голубцы 4. Перебор 5. Pas gala		7
<b>164- 168</b>		Краковяк 1. Подскоки 2. Ключ 3; Цвал 4. Кшесане		5

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Материально-технических условия реализации Программы**

Материально-техническая база должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории, предназначенные для реализации программы «Хореография» оснащаются:

- станками;
- зеркалами;
- специальным покрытием пола;
- музыкальным инструментом.

Методика проведения урока хореографии

Занятия по хореографии классифицируются следующим образом:

- учебное занятие;

- тренировочное занятие;
- контрольное занятие;

Учебное занятие.

Основная задача данного вида занятия - освоение отдельных элементов изоединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Тренировочное занятие.

Главная задача этого вида занятия - подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня хореографической подготовки.

Контрольное занятие.

Задачи - подведение итогов очередного раздела хореографической подготовки.

Показательное занятие.

Главное этого вида урока - зрелищность, которая определяется оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и высоким мастерством учащихся.

Примерная последовательность упражнений во время занятия.

1. Подготовительная часть: 10 минут.

• Разновидности ходьбы с руками в 4-ой позиции, маленьких и больших позах;

• Разновидности бега в маленьких и больших позах;

• Танцевальные шаги, комбинации;

• Общеразвивающие упражнения;

2. Основная часть: 25 минут.

• Тренировочные упражнения у станка;

• Прыжки у станка;

• Тренировочные упражнения на середине зала;

- Прыжки у станка;
  - Тренировочные упражнения на середине зала;
  - Прыжки на середине зала (*allegro*).
3. Заключительная часть: 10 минут
- упражнения для рук (*post de bras*);
  - танцевальные элементы, фрагменты танцев, танцы.

### Список рекомендуемой методической литературы

1. **Ваганова А. Я.** Основы классического танца. Издание 6. Серия —Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство —Лань”, 2000. — 192с.
2. **Бахрушин Ю.А.** История русского балета, Издательство «Советская Россия», Москва – 1965.
3. **Васильева Т.** Тем, кто хочет учиться балету. М., Издательство «ГИТИС». 1994
4. **Уральская В. И.** Рождение танца.— М : Сов. Россия, 1982.— 144 с.— (Б-чка «В помощь худож. самодеятельности» № 18).