

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5  
«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ»

Принята на заседании  
методического совета  
«31» 08 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор \_\_\_\_\_  
В.А Кошкарева  
Приказ № 518 от «01» 09 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Креатив»

Возраст обучающихся: 15 -18 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Волкова Кристина Андреева,  
педагог дополнительного образования

г.Нефтеюганск, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Главная задача хореографического образования детей школьного возраста состоит в том, чтобы дети потянулись душой к прекрасному, реализовали свой эмоциональный порыв на занятиях и выступлениях, развивали себя физически и получали бы от этого высшее эстетическое удовлетворение. Программа ориентирована на детей от 15 до 18 лет, имеющих склонность к танцевальной деятельности. В ходе занятий используются разнообразные и доступные движения классического и народно - сценического танца, элементы аэробики, пластики и актерского мастерства. Широко используются коллективные и индивидуальные методы работы с учащимися: беседа, рассказ, игра, метод погружения в образ, показ видеоматериала. Программа рассчитана на 3 года обучения. За этот период дети изучают танцевальную азбуку, партерную гимнастику, основы музыкальной грамотности, упражнения для развития координации, танцевальные игры, музыкальные этюды, основы народно-сценического танца, элементы ритмики, аэробики, пластики, современных танцевальных направлений. Все это помогает развиваться детям разносторонне, они получают возможность правильно формироваться, исправлять физические недостатки. У них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

### **Нормативно-правовое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;
- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 31.10.2021 № 468-п;

- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765).

### **Уровень программы**

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### **Актуальность программы**

Хореография как вид искусства аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус. Занятия по танцу с детьми содействуют росту их общей культуры, нравственному и физическому развитию. В конечном результате занятия в хореографических кружках подводят учащихся к пониманию искусства танца и к умению правдиво и выразительно отображать художественные образы в танце. Овладение определенным кругом знаний и навыков содействует развитию художественного вкуса учащихся, что представляет одну из существенных задач эстетического воспитания.

**Направленность:** художественная

**Новизна программы** основана на идее единства и уникальности разных танцевальных жанров (классический танец, народный танец, русский танец, эстрадный танец).

**Цель программы:** воспитание личности ребенка, его гуманного отношения к окружающему миру, формирование в нем эстетических идеалов на основе овладения искусством хореографии.

## **Задачи программы:**

### **1. Предметные**

- обучить детей танцевальным движениям.
- обучить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении.
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

### **2. Метапредметные:**

- развивать танцевальные способности.
- развивать творческие способности детей.
- развить музыкальный слух и чувство ритма.
- развить воображение, фантазию.
- развивать умение ориентироваться в пространстве.
- развивать музыкальную выразительность при исполнении танцев.

### **3. Личностные:**

- развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- воспитывать умение работать в команде.
- поэтапное формирование у детей определенных хореографических знаний, умений и навыков;
- укрепление общефизического состояния учащихся;
- создание дружного целеустремленного коллектива.

## **Адресат программы:**

Данная программа будет интересна обучающимся в возрасте 15-18 лет, желающим развивать навыки конструктивного взаимодействия и конструктивного общения, чувства дружелюбия и взаимопомощи, рефлексии и эмоциональной сферы у школьников. Так как танец — это определенная коммуникация в группе. Освоившие программу легко смогут различать эмоции, эффективно разрешать конфликты, продуктивно общаться и взаимодействовать как среди сверстников, так и среди взрослых. Группа состоит из 15 человек.

## **Условия реализации программы**

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия проводятся в очном режиме;

- обучение организовано на обучающихся;
- учащимся предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетания различных танцевальных направлений и форм занятия;

На занятиях предусматривается деятельность, создающая условия для творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах.

### **Объем программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 108 учебных часа практических и теоретических занятий.

**Сроки реализации программы** 36 недель, 9 месяцев.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 40 минут с 10-минутным перерывом.

**Формы занятий:** групповая

### **Планируемые результаты:**

В процессе работы обучающийся ребенок приобретает:

- элементарные знания о разных жанрах хореографии;
- элементарные знания о правилах работы и культуры поведения на сцене;
- элементарные навыки классического экзерсиса у станка;
- навыки воспроизведения простых движений в сочетании с простой музыкой

(с замедлением и ускорением);

- навыки постановочной деятельности в коллективе;
- элементарные навыки концертной деятельности

### **Периодичность оценки результатов программы**

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

**Текущий контроль** выявляет степень сформированности практических умений и навыков, учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме зачета, устного ответа, зачетных соревнований, наблюдение за развитием технических способностей, тестирование развития физических и музыкальных способностей, индивидуальное собеседование, групповая беседа, опрос.

**Промежуточная (итоговая) аттестация** проводится по завершению программы согласно календарного учебного графика 1 раз в год (май), в форме: практического задания

По качеству освоения программного материала выделена 4-бальная система оценки успеваемости:

- 4 балла- оптимальный уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы
- 3 балла- достаточный уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы
- 2 балла- критический уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы
- 1 балл недопустимый уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы

### Учебно-тематический план

№	Содержание и виды работ	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		общее	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Этюды, импровизация.	10	2	8	
3	Классический танец	14	2	12	
4	Русский народный танец	12		12	
5	Постановочная работа	4	2	2	
6	Партерная гимнастика	26	2	24	
7	Этюды, импровизация.	16		16	
8	Классический танец	12		10	
9	Русский народный танец	16		6	
10	Постановочная работа	2		2	
11	Партерная гимнастика	2		2	
12	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	2	Концертная программа
13	Итоговое занятие	2	-	2	
<b>Всего</b>		<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

## Календарный учебный график 1 группа

№ п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I. Вводное занятие (2 часа)</b>							
1.1		-	беседа	2	Вводное занятие.	Танцевальный класс	Ответы на поставленные вопросы.
		Вт.17.00-17.40 17.50-18.30 Чт.17.00-17.40			Теория: Беседа по технике безопасности и противопожарной безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий. Практика. Игры на знакомство, на сплочение коллектива.	Танцевальный класс	
<b>II. Этюды, импровизация (26 часов)</b>							
2.1		Вт.17.00-17.40 17.50-18.30 Чт.17.00-17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Разогрев всех групп мышц тела» Практика: Основа хореографических движений.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
2.2		Вт.17.00-17.40 17.50-18.30 Чт.17.00-17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Разогрев» Практика: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
2.3		Вт.17.00-17.40 17.50-18.30 Чт.17.00-17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Движения головы, плеч, грудная клетка» Практика: Современные направления: а) хип-хоп; б) хаус; в) диско; г) модерн; д) джаз; е) контемпорари	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
2.4		Вт.17.00-17.40 17.50-	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Контракция» Практика: сжатие, сокращение, визуальное	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога

		18.30 Чт.17.00 -17.40			уменьшение объёма тела или его части, относительно нормального состояния.		
2.5		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Приставной шаг». Практика: изучение основных движений.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
2.6		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Комбинации с перемещением» Практика: Проучивание тренировочного комплекса.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
2.7		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Комбинации с перемещением» Практика: Проучивание тренировочного комплекса.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
2.8		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Комбинации с перемещением» Практика: Проучивание тренировочного комплекса.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
2.9		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	2	Тема: «Комбинации с перемещением» Практика: Проучивание тренировочного комплекса.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
<b>III. Классический танец (26 часов)</b>							
3.1		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: Основные позиции, положения и функции рук и ног в классическом танце. Позиции и положения рук. Позиции ног.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
3.2		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
3.3		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
3.4		Вт.17.00	Урок усвоение	3	Тема: «Изучение	Танцевальный	наблюдение



		-17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	новых знаний		позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала	класс	оценка педагога
3.5		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
3.6		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала	Танцевальный класс	
3.7		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала	Танцевальный класс	
3.8		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала	Танцевальный класс	
3.9		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	2	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала	Танцевальный класс	
<b>IV. Русский народный танец( 28 часов)</b>							
4.1		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: Основные позиции, положения и функции рук и ног в народном. Позиции и положения рук. Позиции ног.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
4.2		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: Основные позиции, положения и функции рук и ног в народном. Позиции и положения рук. Позиции ног.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
4.3		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога

		Чт.17.00 -17.40					
4.4		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
4.5		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
4.6		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
4.7		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на станке.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
4.8		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
4.9		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
4.10		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	1	Тема: «Изучение позиции рук, ног» Практика: комбинации на середине зала	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога

#### **V. Постановочная работа (6 часов )**

5.1		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: Танец «джаз» Практика: Танцевальная связка. Танцевальная комбинация.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
5.2		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: Танец «джаз» Практика: Отработка элементов танца.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога

		-17.40				
--	--	--------	--	--	--	--

### VI. Партерная гимнастика (28 часов )

6.1		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Шпагат» Практика: Проучивание упражнений на гибкость.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
6.2		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Шпагат» Практика: Проучивание упражнений на гибкость.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
6.3		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Шпагат» Практика: Проучивание упражнений на гибкость.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
6.4		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Шпагат» Практика: Проучивание упражнений на гибкость.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
6.5		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Мостик» Практика: Проучивание упражнений на гибкость.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
6.6		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Мостик» Практика: Проучивание упражнений на гибкость.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
6.7		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Мостик» Практика: Проучивание упражнений на гибкость.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
6.8		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Лягушка» Практика: Проучивание упражнений на гибкость	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
6.9		Вт.17.00 -17.40 17.50- 18.30 Чт.17.00 -17.40	Урок усвоение новых знаний	3	Тема: «Лягушка» Практика: Проучивание упражнений на гибкость	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога

6.10			Урок усвоение новых знаний	1	Тема: «Лягушка» практика: Проучивание упражнений на гибкость.	Танцевальный класс	наблюдение оценка педагога
<b>VII. Аттестация (2 часа)</b>							
7.1		-	Применение знаний на практике	2	Промежуточная аттестация	Концертный зал	Практическое задание
<b>IV. Итоговое занятие (2 часа)</b>							
4.1		-	Применение знаний на практике	2	Итоговое занятие	Танцевальный класс	Зачет

## Содержание

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

### Вводные занятия

1.1. Теория: Беседа по технике безопасности и противопожарной безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

Практика. Игры на знакомство, на сплочение коллектива.

Теория: знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение по группам, установление расписания. Практика: правила техники безопасности на занятиях. Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя», «Дрозд», и др.

### Этюды, импровизация

2.1 Тема: «Разогрев всех групп мышц тела»

Практика:

Основа хореографических движений.

2.2 Тема: «Разогрев»

Практика: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

2.3 Тема: «Движения головы, плеч, грудная клетка»

Практика: Современные направления:

2.4 Тема: «Контракция»

Практика: сжатие, сокращение, визуальное уменьшение объёма тела или его части, относительно нормального состояния.

2.5 Тема: «Приставной шаг».

Практика: изучение основных движений.

2.6 Тема: «Комбинации с перемещением»

Практика: Проучивание тренировочного комплекса.

### **Русский народный танец**

3.1 Тема: «Изучение позиции рук, ног»

Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми». Проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

3.2. Постановка корпуса в народном танце.

Теория: постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов. Практика: освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.). Упражнение «Арбуз».

### **Классический танец**

4.1 Тема: «Изучение позиции рук, ног»

Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми». Проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

Releve. Проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка»

Demí-plié. Проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка».

Releveetdemi-plie. Проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка»

#### 4.2. Постановка корпуса в классическом танце.

Теория: постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов. Практика: освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.). Упражнение «Арбуз».

### **Постановочная работа**

#### 5.1 Тема: Танец «джаз»

Практика: Танцевальная связка. Танцевальная комбинация.

#### 5.2 Тема: Танец «джаз»

Практика: Отработка элементов танца.

### **Партерная гимнастика**

#### 6.1 Тема: «Шпагат»

Практика: Проучивание упражнений на гибкость

- Формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы. Упражнения «Цепкие пальчики», «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Тупой- острый». Игра «Возьми конфетку с пола».

- Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка плывет», «Мост» из положения лежа.

- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении лежа, «Складка в шпагате». Подготовительные упражнения «Бабочка», «Полушпагаты».

- Произвольное преодоление простых препятствий: беговые упражнения «Змейка», «Лужи», «Сугробы». Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам: упражнение «Болото»

#### 6.2 Тема: «Мостик»

- Формирование волевых навыков и трудолюбия. Упражнения на формирование

правильной осанки: «3 позиция», «Египет», «Руки вверх», «Бревнышко». Игра «Строим плот».

### **Техническая платформа**

- светлый просторный зал;
- зеркала;
- хореографический станок;
- технические средства: компьютер, музыкальный центр;
- гимнастические предметы: скакалки, обручи, мячи среднего размера;
- коврики;
- шкафы для хранения гимнастических предметов, ковриков, необходимого реквизита для занятий, методической литературы, учебных тетрадей и других принадлежностей.
- сценические костюмы к постановочным номерам, концертная обувь;
- музыкальный инструмент для концертмейстера;
- репетиционная форма (лично): гимнастический купальник, шорты, балетные тапочки, ч), для мальчиков можно шорты и футболки.

### **Список литературы**

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.

