**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята: | Утверждено: |
| Педагогическим советом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка  (протокол от 30.08.2024 №1) | Приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка  (от 30.08.2024 №175)  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Попов |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**художественной направленности (хореографическое направление)**

**Модерн-джаз танец**

**(хореографическая студия «Стиль»)**

Программа предназначена Составитель программы:

для детей 6-16 лет (1-9 классы) Чернявский Е.Б.

Срок реализации: 9 лет Шурупов И.А.

Липецк, 2024

**Пояснительная записка**

Одной из новых форм хореографического образования являются детские творческие объединения на платной и бесплатной основе как существующее звено художественно-эстетического направления.

Как показала практика, организация работы в хореографических студиях, основной задачей которых является эстетическое образование средствами танцевального искусства, - сложный процесс, выдвигающий ряд проблем, обусловленный спецификой учебного заведения. Становление и совершенствование учебного процесса связано не только с разработкой и внедрением новых методов и форм работы с учащимися по дисциплинам предметов хореографии, но также и с поиском наиболее рациональных и действенных приемов организации исполнительского творчества детей.

Занятия в студиях не ставят своей целью подготовку профессиональных танцоров. Однако, для более одаренных детей возможен вариант дальнейшего образования в специальных учебных заведениях. Цель педагога – помочь ребенку встать на путь становления творческих способностей, путь развития изобретательского и исследовательского таланта.

***Комплексная программа модерн - джаз танец*** является самостоятельным курсом, разработанным с учетом современных достижений в области детской хореографической педагогики, детского исполнительства и личного опыта автора.

Модерн - джаз танец, изучаемый в рамках хореографической дисциплины «Современный танец», призван способствовать развитию свободы владения телом ребенка, его творческих способностей; эмоциональной, образной сферы учащегося, чувства сопричастности к миру искусства. Ознакомление в исполнительской деятельности со стилями современной хореографии и целенаправленное педагогическое руководство различными видами хореографической деятельности помогают учащимся войти в мир искусства современного танца, приобщиться к духовным ценностям современной культуры и искусства, дают ему возможность почувствовать себя способным выступить в роли творца.

Изучение модерн - джаз танца направлено на приобретение опыта эмоционально-ценностного отношения школьников к произведениям искусства, опыта их танцевально-творческой деятельности, на усвоение хореографических знаний, формирование умений и навыков в процессе занятий хореографией.

***Актуальность*** данной программы определяется тем, что модерн–джаз танец, как никакое другое направление в хореографическом искусстве, позволяет наиболее комплексно воспитать тело танцора, что немаловажно в повседневной практической работе. Кроме того, существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием, что позволяет говорить о возможности воспитания глубокого внутреннего духовного содержания детей.

На современном этапе возрос интерес к новым синтетическим направлениям и стилям. Благодаря их многообразию современная хореография – типическое явление детского танцевального творчества, нуждающееся в обобщении тенденций и практическом руководстве. Интерес детей, родителей, зрительской аудитории к этому виду художественного творчества чрезвычайно велик. Свидетельство тому – многочисленные хореографические конкурсы юных исполнителей, где со всей очевидностью проявляются несомненные успехи в развитии жанра.

Программа базируется на применении комплексных системных подходов, обуславливающих переориентацию нравственно-эстетического совершенствования и оптимизацию хореографической культуры на саму личность, – «развитие личности, талантов и умственных и физических способностей ребенка в их самом полном объеме» (Конвенция о правах ребенка, ст.29,п.1).

Занимаясь по данной программе, учащиеся начинают понимать, что современное хореографическое искусство – это не только яркие выступления, но и серьезный упорный труд. Программа нацелена на воспитание гармонически развитой личности, приобщение подрастающего поколения к основам мировой культуры, расширение общего кругозора на основе исполнения средствами хореографии различных, в том числе и философских, и исторических, сюжетных номеров, а также приобщения к лучшим образцам классической, современной, эстрадной и джазовой музыки.

***Педагогическая целесообразность*** ***программы*** раскрывается через хореографическую деятельность ребенка как способа его предметно-деятельного бытия. Ребенок и хореография как субъект и объект находятся в непосредственном контакте, гармонии друг с другом. Ребенок является источником движения и «создателем» самого творческого процесса, а встречу его с танцевальным искусством организовывает педагог.

Реализация современной дидактической стратегии происходит благодаря гуманитарно-деятельному подходу, согласно которому ребенок воспринимается в деятельной взаимосвязи с миром искусства, другими людьми.

Программа составлена на основе следующих ***нормативно - правовых* *документов***:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы»;
* Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41** «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Стратегия развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р.
* Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р.
* Устав МАОУ гимназии № 69 г. Липецка.

Цель хореографического образования в целом – формирование и развитие культуры учащихся как части их духовной культуры. Хореографическое воспитание – основа культуры всего народа. Хореографические занятия – не что иное, как познавательный многогранный процесс, который развивает художественный вкус детей, воспитывает любовь к хореографическому и музыкальному искусству, формирует эстетическое отношение к окружающему миру. Но самое главное – это школа чувств, которые формируются благодаря особому свойству искусства танца – вызывать сопереживания зрителей. современном мире.

***Цель программы:***

формирование у учащихся исполнительских умений и навыков современной хореографии, обеспечение разноуровневой системы хореографического образования и достижения высокого танцевального мастерства обучающихся в жанре «Модерн - джаз танец».

***Задачи программы:***

*– познавательные:*

- формирование у учащихся музыкально-ритмических навыков;

- развитие навыков владения своим телом, координацией движения, согласование их с содержанием танцевальной композиции;

- расширение кругозора учеников (знакомство с танцевальным стилями и их историей).

*- воспитательные:*

- развитие и закрепление основ этики межличностного общения;

- формирование у детей нравственно-эстетической отзывчивости к искусству и чувства прекрасного;

- воспитание уважения к культурному наследию;

- создание базы для творческого мышления;

- сплочение коллектива;

- воспитание творчески активной и самостоятельной личности с нравственной позицией и нравственным самосознанием;

- воспитание трудолюбия, бережного отношения к труду других людей;

- воспитание в детях доброго отношения к своим близким и родным, окружающим;

- воспитание умения ориентироваться в новых условиях;  
 **-** *развивающие:* - развитие способности творчески воплощать музыкально-двигательный образ;

- выстраивание связи между формой танца и своим внутренним состоянием;

- обучение детей приёмам коллективной и самостоятельной работы (самоконтроль и взаимоконтроль).

Принципы обучения:

1. *Принцип воспитывающего обучения.* Он подразумевает воспитание таких качеств, как организованность, дисциплинированность, четкость, акуратность, эстетику, гигиену, творческую инициативу.
2. *Принцип наглядности.* Он помогает увидеть образ движения. Приемом показа надо пользоваться осторожно, умело, не злоупотреблять им в том случае, если нет необходимости – от этого зависит развитие индивидуальности, свободной творческой инициативы.
3. *Принцип доступности.*  Педагог должен учитывать творческое развитие детей трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый материал.
4. *Принцип систематичности.* Он основан на выполнении таких известных правил - от простого к сложному.
5. *Принцип последовательности.* Это постепенное наращивание учебного материала, последовательное добавление нового к тому, что уже усвоено.

*Принцип прочного овладения материалом.*  Он помогает освоению свободы, легкости и точности выполнения движений

***Отличительной особенностью программы*** от уже существующих программ дополнительного образования является то, что она разработана как один из предметов системы дополнительного образования художественно-эстетического цикла гимназии, продолжительность обучения которого ***составляет 9 лет***. Работа по ней осуществляется как в студии, существующей на базе платных образовательных услуг гимназии, так и бесплатного обучения в рамках классной системы. Общее количество часов в сумме по всем дисциплинам составляет 2 916 часов.

***Структура программы*** позволяет постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путём последовательного прохождения по годам обучения с учётом возрастных особенностей.

Программа составлена в объеме полного курса обучения по предмету хореография, который включает наличие дисциплин:

1. Партерная гимнастика (1-2 классы)
2. Ритмика (1 класс)
3. Модерн-джаз танец (1-9 классы)
4. Классический танец (1-9 классы)
5. Постановка концертных номеров (2-9 классы).

Занятия по всем дисциплинам проводятся по подгруппам по 8-15 человек. Состав групп должен быть постоянным. Все учащиеся предоставляют справки о состоянии здоровья.

***Адресат программы:*** учащиеся, проявляющие интерес к изучению хореографии, обладающие чувством ритма, музыкальной памятью.

Представленная программа рассчитана на любой социальный статус учащихся, имеющих различные интеллектуальные, художественные, творческие способности.

Набор в коллектив осуществляется без специальной подготовки, от учащихся не требуется специальных знаний и умений.

***Основные формы обучения*:**

* индивидуальная работа;
* групповые занятия;
* организация практической деятельности;
* творческие выступления как результат этапа деятельности (концерты, конкурсы, фестивали различных уровней).

Программа предусматривает сочетание групповых и индивидуальных занятий, репетиции на сцене. Занятия носят творческий экспериментальный характер благодаря личностно- ориентированному обучению. Хореографическая работа строится на доступности материала. В зависимости от степени физической одаренности и возрастных особенностей, учащихся в работе применяется и более усложненная техника.

В данной программе предусмотрена связь между физическим развитием, изучением современных хореографических стилей, танцевальным исполнением. Обучение модерн-джаз танцу дает возможность детям овладеть танцевальными навыками, развить пластико- сценические способности, достичь комфортного ощущения в собственном теле и испытать радость общения с прекрасным.

Основа модерн-джаз танца – это современная пластика, позволяющая овладеть стилистическими манерами исполнения. На хореографических занятиях учащиеся получают как практические навыки, так и теоретические знания по танцевальному искусству. Учащиеся знакомятся с хореографическими терминами, техникой исполнения танцевальных и элементарных акробатических движений. Основные понятия из области модерн – джаз танца усваиваются детьми в процессе разнообразных видов хореографической деятельности: разогрева, изоляции, упражнений для всего тела на середине зала, использования различных уровней, кросса, передвижения в пространстве, комбинаций или импровизаций.

Отсутствие обучающих программ по этой хореографической дисциплине определили свой подход к процессу преподавания современного танца. Урок модерн–джаз танца не имеет такой определенной последовательности движений, как в классическом танце. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений. Предлагаемая программа является, прежде всего, руководством к действию, а не догматичной схемой.

Упражнения у станка, являющиеся основополагающими в классическом танце, в модерн–джаз танце носят вспомогательный характер и включаются в раздел «Разогрев». В процессе обучения учитель, в зависимости от природных возможностей учащихся, может добавлять и усложнять упражнения.

Важным фактором возможности реализации программы является музыкальное сопровождение урока. Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. На начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, рок-музыка и т.д. Главное- музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации выстраиваться в зависимости от целей и задач, поставленных педагогом.

В программе дана обычно используемая в педагогической практике английская и французская терминология.

Своеобразие условий работы и предоставленных часов в общеобразовательной организации определили свой подход к процессу преподавания модерн–джаз танца – необходимость адаптировать и модифицировать немногочисленный на сегодняшний день методический материал по этой дисциплине.

Работа над сценическим образом развивает у детей фантазию, внимание, мышление, чувство ритма, пространства. Дети учатся выражать себя и создаваемые ими образы через сценические движения, тем самым создавая танцевальные номера. Хореографические занятия способствуют формированию хорошего психологического климата в коллективе, выявлению и развитию одаренных детей, реализации их потенциальных возможностей и оказании им социальной поддержки.

***Учебное занятие*** может проводиться в следующих ***формах:***

* комбинированные занятия (проводятся по плану, сочетание теории и практики, сообщение новых сведений, просмотр видеозаписей–образцов);
* практическое занятие (индивидуальные или групповые формы работы над техникой исполнения, публичные выступления).

Применяются также занятия жанровых разновидностей:

* тематические (занятия имеют свою тему, выделенную на основе какого-либо информационного аспекта содержания);
* урок- путешествие, урок-прогулка (главное на этих занятиях- действие, которое разворачивается по определенному зрительскому сюжету, стержнем которого является деятельность самих учащихся, в результате пробуждается фантазия, воображение, активизируются личностные мотивы к восприятию определенной ситуации);
* урок–концерт.

Занятия могут быть:

* организационными;
* изучающими новый хореографический материал;
* обеспечивающими повторение и закрепление.

Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса.

***Формы контроля:***

* начальный контроль – подготовка, показ нового материала, практическое восприятие, т.е. непосредственная подготовка к дальнейшему процессу творческой деятельности (активизация зрительных навыков, словесные двигательные формы, уточнение исполнительских приемов);
* текущий контроль – обучение, совместное учение, т.е. участие детей в моделировании художественно-творческого процесса, освоение новых исполнительских приемов, формирование новых знаний и умений;
* промежуточный контроль–проработка хореографического материала, практический анализ, тестирование;
* итоговый контроль – контроль на основе самооценки, закрепления полученных знаний (проведение конкурсов, викторин, концертная деятельность).
* Концертно-конкурсная деятельность на всех этапах обучения является основным видом контроля и особым стимулом к творчеству. Это способствует усвоению учащимися материала, воспитывает и развивает навыки творческой самостоятельной работы, вызывает живой интерес к хореографическому искусству.

***Учебно-тематический план***

Согласно приложению к письму «О методических рекомендациях департамента молодёжной политики воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации» от 19.10.06 г. № 06-16 в хореографических классах предусмотрено:

первый год обучения - 144 часа в год (4 часа в неделю),

второй год обучения - 216 часов в год (6 часов в неделю),

третий и последующие годы обучения – 324 часа в год (9 часов в неделю).

Курс программы художественно-эстетического цикла включает в себя *расширенный ряд дисциплин,* поэтому в первый и второй год обучения предлагаемых часов недостаточно, есть необходимость в дополнительных часах. В первый год обучения, по дисциплине «Ритмика», требуется дополнительных 2 часа, для партерной гимнастики - 3 часа. В связи с тем, что во втором классе дети приступают к изучению различных танцевальных комбинаций и постановочных номеров, создается необходимость ввести во второй год обучения дисциплину «Постановка концертных номеров», поэтому к более успешному освоению рабочего материала необходимо к положенной 6 часовой нагрузке добавить дополнительно 3 часа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  дисциплин | Классы | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Модерн-джаз танец | 3/3 | 3/3 | 3/3 | 3/3 | 3/3 | 3/3 | 3/3 | 3/3 | 3/3 |
| 2. | Ритмика | 2/2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | Партерная гимнастика | 2/2 | 2/2 | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Классический танец | 2/2 | 2/2 | 2/2 | 2/2 | 2/2 | 2/2 | 2/2 | 2/2 | 2/2 |
| 5. | Постановка концертных номеров | - | 2/2 | 4/4 | 4/4 | 4/4 | 4/4 | 4/4 | 4/4 | 4/4 |
| Итого: | | 9/9 | 9/9 | 9/9 | 9/9 | 9/9 | 9/9 | 9/9 | 9/9 | 9/9 |

***Содержание учебных занятий***

1. ***Модерн-джаз танец.***

Изучение ***модерн–джаз танца*** начинается с первого и продолжается до девятого класса включительно, программа рассчитана на 9 лет обучения с действующими учебно-методическими планами. Структура программы позволяет постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путём последовательного прохождения по годам обучения с учётом возрастных особенностей.

Таким образом, курс можно разделить на три этапа: подготовительный (1-3 классы), базовый (4-6 классы), продвинутый (7-9 классы, при условии наличия необходимых для этого уровня физических возможностей у учеников).

Группы учащихся формируются по 8-15 человек. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся в группах два раза в неделю по 1,5 академических часа. Общее количество часов за год – 108 академических часов (36 учебных и каникулярных недель в год), из них:

|  |  |
| --- | --- |
| год обучения | количество часов |
| 1-ый год | 108 |
| 2-ой год | 108 |
| 3-ий год | 108 |
| 4-ый год | 108 |
| 5-ый год | 108 |
| 6-ой год | 108 |
| 7-ой год | 108 |
| 8-ой год | 108 |
| 9-ый год | 108 |
| итого | 972 |

В ходе групповых занятий учащиеся овладевают хореографической техникой и совершенствуют её; учатся работать над собственной координацией и, как следствие, танцевальностью, развивают чувство ритма, физические возможности; учебной основой служат различные гимнастические и танцевальные упражнения, предлагаемые педагогом, а также танцевальные комбинации в стиле модерна и джаза.

В модерн–джаз танце существуют свои законы построения занятия, которые позволяют выработать необходимые для современного исполнителя: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой комплексов упражнений, построенных на основных законах этой техники танца: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Форма проведения занятий на начальном этапе должна содержать в себе некоторые ограничения, контролируемые педагогом:

– не приступать к занятиям без разминки;

– нельзя давать упражнения, к которым дети физически не готовы (постепенный переход от простого к сложному).

Важно в начальном периоде научить ребенка «слушать» собственное тело, познакомить его со строением его костно-мышечного аппарата, а затем, постепенно начинать его развитие. Основная задача педагога на первом году обучения – добиться от учащихся достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Но, в то же время, необходимо достичь достаточного напряжения тела, чтобы движения были энергичными.

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. На первом этапе обучения учащимися изучаются движения изолированных центров и ареалов (частей) центров, положение коллапса (свободного держания тела) во время изоляции.

Главным условием *подготовительного этапа* обучения является четкое понимание учащимися разницы в исполнении выворотных (out) и параллельных (in) позиций ног. Именно на изучение позиций ног в первую очередь и должно быть направлено внимание педагога. Достижение нужного результата возможно при использовании после подробного изучения комбинаций элементов в различных позициях (например, plie с чередованием in и out позиций).

Упражнения stretch–характера играют немаловажную роль в дальнейшем совершенствовании пластики тела учащихся, и им отводится важное место в уроке с начала обучения. Партерная «растяжка» в парах – самый удачный способ помочь учащимся без дискомфорта, в игровой форме привыкнуть к необычным для них ощущениям.

Имея достаточный опыт преподавания современного танца, могу утверждать, что учащиеся, только начинающие постигать его основы, будут трудиться с большим энтузиазмом и лучшими результатами, если педагог найдет возможность продумать упрощенные, игровые формы подачи материала. Комфортное состояние учащихся в этом случае позволит педагогу незаметно для них довести нагрузку и темп урока до необходимого уровня.

В течение *второго года* продолжается подготовительный этап изучения современного танца. Важной частью второго года обучения является освоение различных ритмических рисунков, метрически независимых друг от друга, такого музыкального понятия, как свинг, т. е. определенной пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Свинг в движении выражается свободным раскачиванием вверх – вниз, вперед – назад или из стороны в сторону. При этом движении главная задача – почувствовать вес тела или его части.

Усложняется изоляция, учащиеся переходят к освоению более сложной координации движения двух центров – бицентрии, как начального этапа обучения полицентрии. Полицентрия – это основополагающий принцип танцевальной техники.

Вводится понятие мультипликации.

*На третьем году обучения* заканчивается подготовительный этап курса современного танца. Изучаются новые понятия: zundary, шейк, shimmy, hip lift, said stretch, kick.

В разделе «уровни» осваивается high release. В урок включаются прыжки и вращения, подготовительный этап изучения которых закончился во 2 классе; комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

Хореографическая дисциплина (предмет) «Постановочная работа» в третьем классе предполагает создание танцевального концертного номера, поэтому изучение танцевальных этюдов, возможно, сюжетного характера в рамках изучения современного танца вполне обосновано. На занятиях по модерн-джаз танцу разучиваются сначала отдельные движения, затем небольшие комбинации из них, которые позже объединяются в полноценные танцевальные номера, непосредственная работа над которыми ведется на занятиях по постановочной работе.

*Четвертый год* обучения современному танцу предполагает переход из подготовительного этапа на базовый уровень, что напрямую зависит от физических возможностей учащихся.

Внимание педагога на четвертом году обучения должно быть направлено на полное овладение учащимися бицентрией в прямом и оппозиционном движении. Более пристальное внимание уделяется не одномоментному способу координации, а способу последовательного управления, причем временной разрыв между включением в работу центров уменьшается.

На четвертом году обучения должно завершиться изучение упражнений у станка в качестве разогрева, т. к. станок в уроке современного танца играет вспомогательную роль.

Большое внимание должно уделяться небольшим комбинациям на середине зала, в которых сочетаются движения изолированных центров, наклоны, изгибы и спирали торса, а также используются передвижения в пространстве.

Раздел уровней приобретает все большее значение. С одной стороны, этот раздел должен тщательно прорабатываться для развития растяжения и выворотности ног у учащихся. С другой стороны, он позволяет выработать силу ног, что очень важно для adajio. В–третьих, этот раздел служит для развития ощущения пространства, поскольку только современный танец широко использует вертикаль для движения танцора. Исходя из этих задач, все упражнения в партере делятся на три группы.

На четвертом году обучения уделяется больше внимания различным способам передвижения в пространстве. Шаги могут быть различного характера, например, шаги африканского фольклорного танца, джазовые шаги с координацией, шаги с мультипликацией, т. е. с дополнительными акцентами или ударами перед переносом тяжести корпуса. Вводится вращение.

*На пятом году обучения* продолжается освоение базового уровня современного танца.

На базовом уровне вводятся и изучаются новые технические понятия:

* разогрев с использованием уровней,
* комплексы изоляций,
* сочетание различных ритмов во время движения,
* упражнения stretch–характера во всех положениях, в том числе, «стоя у станка»,
* вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°,
* смена нескольких положений исполнителя во время разогрева,
* соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Усложняются изолированные движения за счет различных ритмических рисунков. На пятом году обучения вводится трицентрия – движения центров в комбинации с движениями рук.

*На шестом году* обучения основное внимание уделяется развитию техники джаз–танца, вводятся более сложные прыжки и вращения на различных уровнях, большое внимание уделяется умению учащихся самостоятельно импровизировать с предложенным педагогом материалом.

На данном этапе изучения современного танца движения отдельно изолированного центра практически не используются. Вводятся комплексы изоляций, а также одновременные изолированные движения нескольких центров. Помимо сложных ритмических рисунков для одного центра вводится понятие полиритмии для двух центров.

Движения рук становятся более свободными, переходы из позиции в позицию становятся менее фиксированными.

Координация тесно связывается с полиритмичными упражнениями, во время которых два или три центра сдвигаются не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках.

На шестом году обучения изучают все возможные способы перемещения в пространстве: шаги, прыжки, вращения. Эти способы могут быть объединены в комбинации. В отличие от классического танца, где позвоночник является осью вращения, в джазовом танце и в танце–модерн позвоночник может быть в любом положении и даже параллельно полу, что вызывает определенные трудности в изучении вращения.

*Седьмой год обучения* является завершающим в обучении технике модерн–джаз танца. Расширяется стилевое многообразие предлагаемого к изучению материала. Проводится сравнительный анализ техник различных школ и направлений.

Руки координируются со всеми центрами и также во время любых способов перемещения в пространстве.

На седьмом году обучения необходимо добиваться силы и выворотности в Grand battement, который может быть связан с шагами, перегибами торса и прыжками.

Продолжается изучение координации рук во время различных перемещений в пространстве.

На завершающем этапе изучения модерн–джаз танца в комбинациях используются руки как опора и как отдельный центр движения. Кроме того, используются contraction и release во всех уровнях, акробатические уровни («березка», шпагат, стойка на руках и др.), вращения в различных уровнях.

*Задачей восьмого и девятого годов* обучения является совершенствование техники исполнения модерн–джаз танца и умения импровизировать, поддержание и развитие физических возможностей и пластики обучающихся. В связи с началом профильного обучения в восьмом классе, в целях охраны здоровья детей в восьмом и девятом классах уменьшено количество часов хореографических дисциплин. Основная деятельность осуществляется по предмету «Постановочная работа».

В 8 и 9 классах урок современного танца предполагает тренаж на основе изученного материала и включает в себя этюды на усмотрение педагога, особое внимание уделяется технике исполнения. Учитель самостоятельно составляет календарно – тематическое планирование на год, используя изученный материал и учитывая новые тенденции, возникающие в модерн–джаз танце и других современных течениях хореографии.

***Планируемые результаты по предмету «Модерн-джаз танец»***

*К концу первого года обучения учащиеся должны*:

* соблюдать постановку корпуса;
* знать правила охраны и гигиены тела;
* понимать особенности исполнения джаз-танца;
* исполнять выворотные (out) и параллельные (in) позиций ног;
* точно и резко исполнять изолированные движения.

*К концу второго и третьего годов обучения учащиеся должны:*

* развить координацию и, как следствие, танцевальность;
* развить чувство ритма, понятие свинга;
* более совершенно исполнять элементы модерн–джаз танца;
* развить танцевальность с помощью комбинаций.

*К концу четвертого и пятого годов обучения учащиеся должны:*

* развить выворотность и шаг с помощью упражнений stretch – характера;
* освоить навыки полицентрического движения;
* развить координацию с помощью более сложных комбинаций;
* освоить навыки трицентрии;
* уметь исполнять движения за счет различных ритмических рисунков.

*К концу шестого и седьмого годов обучения учащиеся должны:*

* обладать исполнительским мастерством;
* уметь исполнять сложные переходы, прыжки и вращения.

*По завершении полного курса обучения учащиеся должны:*

* исполнять комбинации с использованием всех выразительных средств современного танца;
* знать технику исполнения элементов модерн-джаз танца;
* владеть развитой координацией, различат ритмические рисунки;
* выработать выворотность, шаг, баллон, устойчивость и гибкость;
* самостоятельно создавать образ исполняемого хореографического произведения;
* знать требования по гигиене и охране тела;
* создавать собственную манеру танца, стиль, имидж;
* интерпретировать замысел хореографа в соответствии с контекстом рассмотрения танцевального номера;
* самостоятельно создавать хореографические композиции на 16 и 32 такта.

**Учебно-тематический план по предмету «Модерн-джаз танец»**

Первый год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы, название темы | Количество  часов |
| Изоляция | | |
| 1.1 | Наклоны и повороты головы | 1 |
| 1.2 | Работа плечами | 1 |
| 1.3 | Смещение грудной клетки | 1 |
| 1.4 | Рывки бедрами | 1 |
| 1.5 | Изолированные движения ареалами руки | 1 |
| 1.6 | Изолированные движения ареалами ноги | 1 |
| 1.7 | Свинговое раскачивание ноги | 1 |
| 1.8 | Плие (Рlie) | 2 |
| 1.9 | Релеве (Releve) | 2 |
| 1.10 | Баттман тандю (Battmement tendu) по параллельным позициям | 4 |
| 2. | Позиции рук | 5 |
| 3 | Позиции ног | 5 |
| 4. | Координация двух центров | 5 |
| Упражнения у станка | | |
| 5.1 | Наклоны | 2 |
| 5.2 | Флэт бэк с плие (Flat back с plie) | 4 |
| 5.3 | Боди ролл (Body rall) | 2 |
| 5.4 | Растягивания ахилла | 4 |
| 5.5 | Свинг в аттетюд (attitude) | 4 |
| 5.6 | Упражнения стретч (stretch) – характера | 5 |
| 5.7 | Перегибы корпуса | 5 |
| Упражнения для всего тела на середине зала | | |
| 6.1 | Наклоны флэт бэк (flat back) | 5 |
| 6.2 | Положение контракшн, релиз (contraction, release) | 5 |
| 6.3 | Боди ролл (Body rall) | 5 |
| Уровни (levels) | | |
| 7.1 | Виды уровней | 6 |
| 7.2 | Упражнения стретч (stretch)–характера в положении сидя | 6 |
| Шаги и вращения | | |
| 8.1 | Шаги баунс (bounce) | 5 |
| 8.2 | Флэт cтэп (Flat step) | 5 |
| 8.3 | Шаги с подъемом колена | 5 |
| 9. | Закрепление изученного материала. | 8 |
| 10. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 11. | Открытый урок «Движение - жизнь» | 1 |
|  | Итого: | 108 |

*Второй год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| Изоляция | | |
| 1.1 | Движения головой | 6 |
| 1.2 | Работа плечами | 4 |
| 1.3 | Смещение грудной клетки | 4 |
| 1.4 | Движение бедрами | 4 |
| 1.5 | Положение рук flex | 2 |
| 1.6 | Упражнения для ног | 5 |
| 1.7 | Brush носком в пол | 4 |
| 1.8 | Flex колена и стопы | 2 |
| Координация | | |
| 2.1 | Координация рук и какого-либо центра | 3 |
| 2.2 | Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении | 6 |
| Упражнения для всего тела на середине зала | | |
| 3.1 | Deep body bend | 4 |
| 3.2 | Положение hinge | 4 |
| Уровни (levels) | | |
| 4.1 | Переходы из уровня в уровень | 6 |
| 4.2 | Сontraction, release в положении сидя | 6 |
| Шаги и вращения | | |
| 5.1 | Основные шаги с мультипликацией | 10 |
| 5.2 | Catch step | 10 |
| 6. | Закрепление изученного материала. | 16 |
| 7. | Урок с использованием ИКТ | 2 |
| 8. | Открытый урок «Дыхание танца» | 2 |
| 9. | Повторение изученного материала. | 8 |
|  | Итого | 108 |

*Третий год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| Изоляция | | |
| 1.1 | Движения головой | 4 |
| 1.2 | Работа плечами | 4 |
| 1.3 | Смещение грудной клетки | 6 |
| 1.4 | Движение бедрами | 8 |
| 1.5 | Положение рук «свастика**»** | 2 |
| 1.6 | Kick ногой | 10 |
| Координация | | |
| 2.1 | Свинговое раскачивание одного центра | 6 |
| Упражнения для всего тела на середине зала | | |
| 3.1 | Положение said stretch | 6 |
| 3.2 | Flat back по диагонали | 6 |
| Уровни (levels) | | |
| 4.1 | Понятие high release | 6 |
| Шаги и вращения | | |
| 5.1 | Простой трехшаговый поворот | 6 |
| 5.2 | Прыжок hop | 5 |
| 5.3 | Прыжок jump | 6 |
| 5.4 | Прыжок leap | 6 |
| 6. | Закрепление изученного материала. | 13 |
| 7. | Урок с использованием ИКТ | 2 |
| 8. | Открытый урок «И вдруг полет, и вдруг летит…» | 2 |
| 9. | Повторение изученного материала. | 10 |
|  | Итого | 108 |

*Четвертый год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| Изоляция | | |
| 1.1 | Движения головой | 4 |
| 1.2 | Работа плечами | 3 |
| 1.3 | Смещение грудной клетки | 2 |
| 1.4 | Движение бедрами | 9 |
| 1.5 | Координация рук | 4 |
| 1.6 | Комбинации для ног | 4 |
| 1.7 | Подъем ног на 90° | 4 |
| 1.8 | Работа над верхней и нижней выворотностью ног | 4 |
| Координация | | |
| 2.1 | Комбинации со сложной координацией | 4 |
| 2.2 | Комплексы изоляций последовательные и одновременные | 3 |
| Упражнения у станка | | |
| 3.1 | Положение contraction и release в положении flat back | 4 |
| 3.2 | Arch торса в сочетании с plie и releve | 2 |
| 3.3 | Свинговое качание свободной ноги в положении attitude | 4 |
| 3.4 | Прыжки у станка | 8 |
| Упражнения для всего тела на середине зала | | |
| 4.1 | Спирали торса | 2 |
| 4.2 | Упражнения stretch – характера для торса | 2 |
| 4.3 | Релаксация тела | 1 |
| 4.4 | Положение titttl | 2 |
| 4.5 | Комбинации flat back c plie и releve на середине зала | 2 |
| Уровни (levels) | | |
| 5.1 | Комплексы растяжек | 4 |
| 5.2 | Contraction и release во всех позициях | 1 |
| 5.3 | «Спирали» торса во всех позициях | 1 |
| Кросс (перемещение в пространстве) | | |
| 6.1 | Flat step – с координацией головы, пелвиса и грудной клетки | 2 |
| 6.2 | Step ball change | 1 |
| 6.3 | Комбинации простейших шагов с изменением направления | 1 |
| 6.4 | Простейшие вращения на двух ногах | 4 |
| 7. | Закрепление изученного материала. | 12 |
| 8. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 9. | Открытый урок «В стиле «джаз» | 2 |
| 10. | Повторение изученного материала. | 13 |
|  | Итого | 108 |

*Пятый год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| Изоляция | | |
| 1.1 | Движения головой | 8 |
| 1.2 | Работа плечами | 8 |
| 1.3 | Смещение грудной клетки | 2 |
| 1.4 | Движение бедрами | 8 |
| 1.5 | Координация рук | 4 |
| 1.6 | Комбинации для ног | 11 |
| Координация | | |
| 2.1 | Комбинации со свинговым раскачиванием двух центров | 4 |
| Упражнения у станка | | |
| 3.1 | Перегибы корпуса и упражнения стретч-характера у станка | 2 |
| Упражнения для всего тела на середине зала | | |
| 4.1 | Комбинации на середине зала | 2 |
| 4.2 | Положение lay out (урок-исследование) | 2 |
| 4.3 | Contraction и release в различных наклонах торса | 1 |
| Уровни (levels) | | |
| 5.1 | IV позиция | 1 |
| 5.2 | Упражнения stretch–характера | 4 |
| 5.3 | Нижние уровни – floor levels | 8 |
| Кросс (перемещение в пространстве) | | |
| 6.1 | Триплет с продвижением | 2 |
| 6.2 | Шаги в рок и джаз – манере | 4 |
| 6.3 | Вращение | 8 |
| 6.4 | Прыжки как способ передвижения в пространстве | 2 |
| 6.5 | Комбинации прыжков | 4 |
| 7. | Закрепление изученного материала. | 12 |
| 8. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 9. | Открытый урок «Танцевальный марафон» | 2 |
| 10. | Повторение изученного материала. | 8 |
|  | Итого | 108 |

*Шестой год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| Изоляция | | |
| 1.1 | Движения головой в сочетании с другими центрами | 5 |
| 1.2 | Работа плечами в сочетании с другими центрами | 4 |
| 1.3 | Смещение грудной клетки | 4 |
| 1.4 | Движение бедрами | 5 |
| 1.5 | Координация рук | 1 |
| 1.6 | Комбинации для ног | 6 |
| Координация | | |
| 2.1 | Полиритмичные упражнения | 10 |
| Упражнения для всего тела на середине зала | | |
| 3.1 | Комбинации на середине зала | 10 |
| Уровни (levels) | | |
| 4.1 | Комбинации | 7 |
| 4.2 | Переходы из позиции в позицию | 10 |
| 4.3 | Нижние уровни | 10 |
| Кросс (перемещение в пространстве) | | |
| 5.1 | Комбинации шагов | 6 |
| 5.2 | Комбинации прыжков | 6 |
| 5.3 | Комбинации вращений | 4 |
| 6. | Закрепление изученного материала. | 12 |
| 7. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 8. | Открытый урок «Танцуем модерн-джаз» | 2 |
| 9. | Повторение изученного материала. | 5 |
|  | Итого | 108 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| Изоляция | | |
| 1.1 | Движения головой | 5 |
| 1.2 | Работа плечами в сочетании с другими центрами | 5 |
| 1.3 | Смещение грудной клетки | 5 |
| 1.4 | Движения грудной клетки в сочетании с передвижением | 10 |
| 1.5 | Движения бедрами | 10 |
| 1.6 | Координация рук | 5 |
| 1.7 | Комбинации на координацию рук | 7 |
| 1.8 | Комбинации для ног | 10 |
| 2.Координация | | |
| 2.1 | Координация рук во время любых перемещений в пространстве. | 8 |
| Уровни (levels) | | |
| 3.1 | Комбинации с опорой на руки | 4 |
| 3.2 | Contraction и release во всех уровнях | 4 |
| 3.3 | Акробатические уровни | 4 |
| Перемещения в пространстве | | |
| 4.1 | Вращения на различных уровнях | 7 |
| 4.2 | Pirouettes | 6 |
| 5. | Закрепление изученного материала. | 12 |
| 6. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 7. | Открытый урок «Пластика современной хореографии» | 2 |
| 8. | Повторение изученного материала. | 3 |
|  | Итого | 108 |

*Седьмой год обучения*

*Восьмой и девятый годы обучения.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| Изоляция | | |
| 1.1 | Движения головой | 5 |
| 1.2 | Работа плечами в сочетании с другими центрами | 5 |
| 1.3 | Смещение грудной клетки | 5 |
| 1.4 | Движения грудной клетки в сочетании с передвижением | 10 |
| 1.5 | Движения бедрами | 10 |
| 1.6 | Координация рук | 5 |
| 1.7 | Комбинации на координацию рук | 10 |
| 1.8 | Комбинации для ног | 10 |
| Координация | | |
| 2.1 | Координация рук во время любых перемещений в пространстве. | 8 |
| Уровни (levels) | | |
| 3.1 | Комбинации в акробатических уровнях | 9 |
| Перемещения в пространстве | | |
| 4.1 | Комбинации с вращениями на различных уровнях | 7 |
| 4.2 | Комбинации с рirouettes | 6 |
| 5. | Закрепление изученного материала. | 12 |
| 6. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 7. | Открытый урок «Моё вдохновение» | 2 |
| 8. | Повторение изученного материала. | 3 |
|  | Итого | 108 |

1. ***Классический танец.***

Классический танец призван способствовать развитию свободы владения телом ребенка, его творческих способностей; эмоциональной, образной сферы учащегося, чувства сопричастности к миру искусства. Ознакомление в исполнительской деятельности с основами хореографии и целенаправленное педагогическое руководство различными видами хореографической деятельности помогает учащимся войти в мир искусства танца, приобщиться к духовным ценностям мировой культуры и искусства, дают ему возможность почувствовать себя способным выступить в роли творца.

Изучение классического танца направлено на приобретение опыта эмоционально-ценностного отношения младших школьников к произведениям искусства, опыта их танцевально-творческой деятельности, на усвоение хореографических знаний, формирование умений и навыков в процессе занятий хореографией.

Классический танец как никакое другое направление в хореографическом искусстве позволяет создать базу для освоения любого другого жанра хореографии. Данная программа не преследует цель воспитать артиста балета, а знакомит с азами классического танца, на базе которых затем можно осваивать любой хореографический жанр.

Изучение классического танца начинается с первого до девятого класса включительно, программа рассчитана на 9 лет обучения с действующими учебно-методическими планами. Структура программы позволяет постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путём последовательного прохождения по годам обучения с учётом возрастных особенностей. Таким образом, курс можно разделить на три этапа: подготовительный (1-3 классы), базовый (4-6 классы), продвинутый (7-9 классы, при условии наличия необходимых для этого уровня физических возможностей у учеников).

Группы учащихся формируются по 8-15 человек. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся в группах один раз в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов за год – 72 академических часа ( из расчета 36 учебных и каникулярных недель) , из них:

|  |  |
| --- | --- |
| год обучения | количество часов |
| 1-ый год | 72 |
| 2-ой год | 72 |
| 3-ий год | 72 |
| 4-ый год | 72 |
| 5-ый год | 72 |
| 6-ой год | 72 |
| 7-ой год | 72 |
| 8-ой год | 72 |
| 9-ый год | 72 |
| итого | 648 |

Структуру предмета определяют разделы, в которых обозначены основные направления работы. На каждом году обучения учебно-тематический план включает в себя такие разделы как: экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, allegro (прыжки), вращения, растяжка, **у**роки с использованием ИКТ, контрольные, открытые уроки, повторение пройденного материала, инструктаж по технике безопасности.

Каждое занятие строится по универсальной схеме:

– разминка на середине;

– экзерсис у станка;

– экзерсис на середине зала;

– allegro;

– растяжка;

– анализ работы, самооценка;

– задание на дом.

*Содержание учебных занятий*

В ходе групповых занятий учащиеся овладевают хореографической техникой и совершенствуют её; учатся работать над собственной координацией и, как следствие, танцевальностью, развивают чувство ритма, физические возможности; учебной основой служат различные танцевальные упражнения, предлагаемые педагогом, а также танцевальные комбинации. Эта система танца имеет свою лексику, свои специфические законы, принципы, свою стилистику, технику исполнения.

В классическом танце существуют свои законы построения урока, которые позволяют выработать необходимые для современного исполнителя: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой комплексов упражнений, построенных на основных законах этой техники танца.

Форма проведения занятий на начальном этапе должна содержать в себе некоторые ограничения, контролируемые педагогом:

– не приступать к занятиям без разминки;

– нельзя давать упражнения, к которым дети физически не готовы (постепенный переход от простого к сложному).

Важно в начальном периоде научить ребенка «слушать» собственное тело, познакомить его со строением его костно-мышечного аппарата, а затем, постепенно начинать его развитие. Основная задача педагога на первом году обучения – добиться от учащихся достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Но, в то же время, необходимо достичь достаточного напряжения тела, чтобы движения были энергичными.

*В первый год обучения* по предмету «Классический танец» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, закрепления развития активной выворотности, развития и закрепления устойчивости, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.  *В течение второго года* продолжается подготовительный этап изучения классического танца. Важной частью второго года обучения является продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца. Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства позы. . *На третьем году обучения* заканчивается подготовительный этап курса классического танца. Продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, переходом к элементам будущей танцевальности. Больше внимания уделяется развитию силы стопы за счет увеличения упражнений на полупальцах, развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения. Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и развитию танцевальности. Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений. *Четвертый год обучения* классическому танцу предполагает переход из подготовительного этапа на базовый уровень, что напрямую зависит от физических возможностей учащихся.

Внимание педагога на четвертом году обучения должно быть направлено продолжение работы над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, воспитанием более свободного владения корпусом, движением головы и особенно рук, укрепление устойчивости (апломб); переходом к элементам будущей танцевальности, освоение более сложных танцевальных элементов. Продолжается работа над развитием пластичности и выразительности рук, корпуса, выразительностью поз, совершенствованием исполнительской техники (введение различных полуповоротов и полных поворотов); подготовкой к вращению.

*На пятом году обучения* продолжается освоение базового уровня классического танца. Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации, над точностью и чистотой исполнения пройденных движений. Освоение техники пируэтов, создание танцевальных комбинаций адажио и аллегро на готовый музыкальный материал, развития виртуозности и артистичности, увеличение нагрузки в adagio и усложнение его строения, освоение более сложных танцевальных элементов, , дальнейшее развитие силы и выносливости, совершенствование исполнительской техники, совершенствование координации, развитие артистичности, манерности, чувство позы, изучение pirouеttes с различных приемов, а также подготовка к вращениям по диагонали, знакомство с большими прыжками, изучение прыжков с различных приемов и развитие баллона в больших прыжках.

На протяжении *шестого года обучения* закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения: продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз; продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью, точностью исполнения с использованием более сложных сочетаний пройденных движений; происходит дальнейшее освоение техники пируэтов; создание танцевальных комбинаций адажио, аллегро на готовый музыкальный материал с использованием знакомой и несложной балетной музыки; развитие виртуозности и артистичности; приобретение законченной танцевальной формы. Увеличиваются нагрузки в упражнениях у станка и на середине зала, в allegro; осваиваются более сложные танцевальные элементы.

Продолжается дальнейшее развитие силы ног и выносливости за счет ускорения темпа; совершенствование исполнительской техники; совершенствование координации; развитие артистичности, манерности, чувство позы; изучение pirouеttes с различных приемов, а также подготовка к вращениям по диагонали; знакомство с большими прыжками; изучение прыжков с различных приемов и развитие баллона в больших прыжках; освоение более сложного и разнообразного музыкального сопровождения и усложнение ритмического рисунка. *Седьмой год* обучения является завершающим в обучении технике классического танца. Продолжается работа, которая осуществлялась на шестом году обучения. Расширяется стилевое многообразие предлагаемого к изучению материала.

*Задачей 8 и 9 годов обучения* является совершенствование техники исполнения классического танца, поддержание и развитие физических возможностей и пластики обучающихся. На 8 и 9 годах обучения занятие по классическому танцу предполагает тренаж на основе изученного материала и включает в себя этюды на усмотрение педагога, особое внимание уделяется технике исполнения. Педагог самостоятельно составляет календарно – тематическое планирование на год, используя изученный материал и учитывая новые тенденции, возникающие в преподавании и исполнении классического танца.

***Планируемые результаты***

*К концу первого года обучения учащиеся должны*:

* соблюдать постановку корпуса;
* знать правила охраны и гигиены тела;
* исполнять выворотные позиций ног;
* различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
* анализировать танцевальную музыку;
* грамотно исполнять программные движения;
* знать правила выполнения движений;
* знать структуру и ритмическую раскладку;
* замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
* координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном темпе.

*К концу второго и третьего годов обучения учащиеся должны:*

* развить координацию и, как следствие, танцевальность;
* развить чувство ритма;
* грамотно, музыкально-выразительно исполнять программные движения (умение свободно координировать движение рук, ног, головы, корпуса);
* владеть сценической площадкой;
* анализировать исполнение движений;
* знать об исполнительских средствах выразительности танца (выразительности рук, лица, позы);
* определять по звучанию музыки характер танца;
* термины и методику изученных программных движений;
* уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений.

*К концу четвертого и пятого годов обучения учащиеся должны:*

* грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;
* сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
* выполнять движения музыкально грамотно;
* справляться с музыкальным темпом урока;
* обосновано анализировать выполнение заданной комбинации;
* анализировать и исправлять допущенные ошибки;
* воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков;
* анализировать исполнение движений;
* знать об исполнительских средствах выразительности танца;
* знать термины изученных движений;
* знать методику изученных программных движений;
* уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений. .

*К концу шестого и седьмого годов обучения учащиеся должны:*

* грамотно и выразительно исполнять небольшие комбинации;
* добиваться различия в исполнении основных и связующих движений выразительности в танцевальных комбинациях;
* обосновано анализировать художественное достоинство классического танца;
* активно участвовать в исполнении прыжков;
* уметь качественно исполнять движения;
* уметь распределять свои силы, дыхание;
* подготовительные движения на затакт, определяющие темп всего движения;
* знать и точно выполнять методические правила;
* уметь грамотно пользоваться методикой при выполнении движений;
* знать термины изученных движений;
* знать об исполнительских средствах выразительности танца. .

*По завершении полного курса обучения учащиеся должны:*

* исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал, изученный за данный срок обучения;
* обосновано анализировать свое исполнение;
* анализировать исполнение движений друг друга;
* уметь находить ошибки в исполнении других;
* анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;
* знать и использовать методику исполнения изученных движений;
* знать терминологию движений и основных поз;
* уметь распределять свои силы, дыхание;
* уметь качественно исполнять движения;
* знать об исполнительских средствах выразительности танца: определяющий характер музыки, выразительность рук, лица, походки, позы;

знать правила выполнения того или иного движения, ритмическую раскладку.

***Учебно-тематический план по предмету «Классический танец».***

*Первый год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| 1. Экзерсис у станка | | |
| 1.1 | Постановка корпуса лицом к станку | 1 |
| 1.2 | Позиции ног: I, II | 2 |
| 1.3 | Demi plie пo I, II лицом к станку | 4 |
| 1.4 | Battements tendus из I позиции лицом к станку | 4 |
| 1.5 | Passe par terre лицом к станку | 2 |
| 1.6 | Battement tendu jete из I позиции лицом к станку | 4 |
| 1.7 | Releve пo I, II позициям с вытянутых ног лицом к станку | 4 |
| 1.8 | Releve пo I, II позициям с demi plie лицом к станку | 4 |
| 1.9 | Port de bras (перегибы корпуса) в сторону, вперед, назад лицом к станку | 2 |
| 1. Экзерсис на середине зала | | |
| 2.1 | Постановка корпуса | 1 |
| 2.2 | Позиции рук: подготовительное положение, I, III. | 2 |
| 2.3 | Позиции ног: I, II | 2 |
| 2.4 | Demi plie пo I, II позициям | 2 |
| 2.5 | Battements tendus из I позиции | 4 |
| 2.6 | Passe par terre | 2 |
| 2.7 | Battement tendu jete из I позиции | 4 |
| 2.8 | Releve пo I, II позициям с вытянутых ног | 4 |
| 2.9 | Releve пo I, II позициям с demi plie | 4 |
| 1. Аllegro | | |
| 3.1 | Temps leve saute пo I, II позициям у станка | 2 |
| 3.2 | Шаг польки | 2 |
| 3.3 | Подготовка к вращению | 2 |
| 4. | Закрепление изученного материала. | 10 |
| 5. | Урок с использованием ИКТ | 2 |
| 6. | Открытый урок «Балет, балет, балет…» | 2 |
|  | Итого | 72 |

*Второй год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| 1. Экзерсис у станка | | |
| 1.1 | Позиции ног: V | 1 |
| 1.2 | Demi plie пo V позиции лицом к станку | 1 |
| 1.3 | Grand plie пo I, II позиции лицом к станку | 4 |
| 1.4 | Battements tendus из V позиции лицом к станку | 2 |
| 1.5 | Battement tendu jete из V позиции лицом к станку | 4 |
| 1.6 | Releve пo V позиции с вытянутых ног лицом к станку | 2 |
| 1.7 | Releve пo V позиции с demi plie лицом к станку | 2 |
| 1.8 | Комбинация Port de bras в сторону, вперед, назад боком к станку | 4 |
| 1. Экзерсис на середине зала | | |
| 2.1 | Позиции рук: II | 1 |
| 2.2 | Позиции ног: V | 1 |
| 2.3 | Demi plie пo V позиции | 1 |
| 2.4 | Grand plie пo I, II позиции | 4 |
| 2.7 | Releve пo V позиции с вытянутых ног | 2 |
| 2.8 | Releve пo V позиции с demi plie | 2 |
| 3. Аllegro | | |
| 3.1 | Temps leve saute пo I, II, V позициям | 4 |
| 3.2 | Sissonne simple en face у станка | 2 |
| 3.3 | Sissonne simple en face на середине | 2 |
| 3.4 | Шене | 2 |
| 4. | Закрепление изученного материала. | 16 |
| 5. | Урок с использованием ИКТ | 2 |
| 6. | Открытый урок «Дыхание танца» | 2 |
| 7. | Повторение изученного материала. | 11 |
|  | Итого | 72 |

*Третий год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| 1. Экзерсис у станка | | |
| 1.1 | Demi plie пo I, II, V позиции боком к станку | 2 |
| 1.2 | Grand plie пo I, II, V позиции боком к станку | 2 |
| 1.3 | Battements tendus из V позиции боком к станку | 2 |
| 1.4 | Battements tendus pour le pled | 2 |
| 1.5 | Battement tendu jete из V позиции боком к станку | 2 |
| 1.6 | Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans лицом к станку | 2 |
| 1.7 | Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans лицом к станку | 4 |
| 1.8 | Положение ноги sur le cou de pied | 4 |
| 1.9 | Battements frappe лицом к станку, носком в пол, во всех направлениях | 6 |
| 1.10 | Battements releve lent на 90° в сторону лицом к станку | 4 |
| 1.11 | Grand battements jete из I позиции в сторону лицом к станку | 2 |
| 1.12 | Releve пo I, II, V позиции с вытянутых ног боком к станку | 2 |
| 1. Экзерсис на середине зала | | |
| 2.1 | Grand plie пo V позиции | 2 |
| 2.2 | Battements tendus pour le pled | 2 |
| 3. Аllegro | | |
| 3.1 | Petit changement de pied | 4 |
| 3.2 | Раs echappe в первой раскладке | 4 |
| 4. | Закрепление изученного материала. | 12 |
| 5. | Урок с использованием ИКТ | 2 |
| 6. | Открытый урок «Классический танец» | 2 |
| 7. | Повторение изученного материала. | 10 |
|  | Итого | 72 |

*Четвертый год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| 1. Экзерсис у станка | | |
| 1.1 | Комбинация demi и grand plie | 2 |
| 1.2 | Комбинация battements tendus | 2 |
| 1.3 | Battements tendus jete с pique | 2 |
| 1.4 | Комбинация battements tendus jete | 2 |
| 1.5 | Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans с рreparation | 4 |
| 1.6 | Battements frappe носком в пол | 4 |
| 1.7 | Battements fondu носком в пол | 4 |
| 1.8 | Battements releve lent на 90° | 6 |
| 1.9 | Понятие retire | 2 |
| 1.10 | Grand battements jete из I позиции | 6 |
| 1. Экзерсис на середине зала | | |
| 2.1 | I форма port de bras | 4 |
| 2.2 | Комбинация demi и grand plie | 2 |
| 2.3 | Комбинация battements tendus | 2 |
| 2.4 | Комбинация battements tendus jete | 2 |
| 2.5 | Grand battements jete из I позиции | 2 |
| 3. Аllegro | | |
| 3.1 | Раs echappe | 2 |
| 3.2 | Pas assemble в сторону у станка | 2 |
| 3.3 | Pas assemble в сторону на середине | 2 |
| 6. | Закрепление изученного материала. | 10 |
| 7. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 8. | Открытый урок «И вдруг полет, и вдруг летит…» | 2 |
| 9. | Повторение изученного материала. | 7 |
|  | Итого | 72 |

*Пятый год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| 1. Экзерсис у станка | | |
| 1.1 | Комбинация demi и grand plie | 2 |
| 1.2 | Комбинация battements tendus | 2 |
| 1.3 | Battements tendus jete balancoire | 2 |
| 1.4 | Комбинация battements tendus jete | 2 |
| 1.5 | Rond de jambe par terre en dehors, en dedans лицом к станку | 2 |
| 1.6 | Rond de jambe par terre en dehors, en dedans боком к станку | 2 |
| 1.7 | Battements fondu с plie releve | 4 |
| 1.8 | Battements soutenu | 4 |
| 1.9 | Battements double frappe | 2 |
| 1.10 | Battements developpe в сторону лицом к станку | 2 |
| 1.11 | Battements developpe во всех направлениях боком к станку | 4 |
| 1. Экзерсис на середине зала | | |
| 2.1 | II форма port de bra | 2 |
| 2.2 | Понятие epaulement позы | 4 |
| 2.3 | Battements releve lent на 90° | 2 |
| 2.4 | Раs balance | 2 |
| 3. Аllegro | | |
| 3.1 | Pas jete en face | 2 |
| 3.2 | Pas assemble вперед, назад | 4 |
| 3.3 | Pas glissade в сторону | 2 |
| 4. | Закрепление изученного материала. | 12 |
| 5. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 6. | Открытый урок «Танцевальный марафон» | 2 |
| 7. | Повторение изученного материала. | 9 |
|  | Итого | 72 |

*Шестой год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| 1. Экзерсис у станка | | |
| 1.1 | Постановка корпуса по IV позиции | 1 |
| 1.2 | Demi plie пo IV позиции | 1 |
| 1.3 | Grand plie пo IV позиции | 2 |
| 1.4 | Double battements tendus | 2 |
| 1.5 | Battements tendus в позах | 2 |
| 1.6 | Battement tendu jete в позах | 2 |
| 1.7 | Rond de jambe par terre на demi plie | 2 |
| 1.8 | Battements double frappe с окончанием в demi plie | 4 |
| 1.9 | Battements releve lent на 90° в позах | 2 |
| 1.10 | Grand battements jete в больших позах | 2 |
| 1. Экзерсис на середине зала | | |
| 2.1 | Battements tendus в малых позах с pour le pied и demi plie | 4 |
| 2.2 | Battements tendus jete в малых позах с pique | 4 |
| 2.3 | Batternents fondu носком в пол | 4 |
| 2.4 | Battements frappe носком в пол | 4 |
| 2.5 | Battetnents releve lent на 90° с раssе | 4 |
| 2.6 | Battetnents developpe в сторону | 2 |
| 2.7 | Grand battements jete во всех направлениях | 2 |
| 3. Аllegro | | |
| 3.1 | Pas assemble с продвижением в сочетании с pas glissade | 2 |
| 3.2 | Pas chasse вперед. | 2 |
| 3.3 | Sissone ferme в сторону | 2 |
| 4. | Закрепление изученного материала. | 11 |
| 5. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 6. | Открытый урок «Классический танец» | 2 |
| 7. | Повторение изученного материала. | 8 |
|  | Итого | 72 |

*Седьмой год обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| 1. Экзерсис у станка | | |
| 1.1 | Комбинация demi и grand plie по всем позициям | 1 |
| 1.2 | Комбинация battements tendus | 1 |
| 1.3 | Battements tendu jete с pour le pied, pique, balansoire | 1 |
| 1.4 | Flic-flac | 1 |
| 1.5 | Rond de jambe en dehors, en dedans на demi plie | 2 |
| 1.6 | Rond de jambe en l air en dehors, en dedans в первоначальной раскладке | 2 |
| 1.7 | Rond de jambe en l air en dehors, en dedans в конечной раскладке | 2 |
| 1.8 | Battements fondu с plie - releve с выходом на полупальцы | 4 |
| 1.9 | Battements double frappe с окончанием в demi plie | 2 |
| 1.10 | Battements developpe с окончанием в demi plie | 2 |
| 1.11 | Поворот soutenu на 360° | 2 |
| 1.12 | Preparation к pirouette sur le cou de pied из V позиции | 2 |
| 1.13 | Grand battements jete с pointee | 2 |
| 1.14 | III форма port de bras как заключение комбинаций | 2 |
| 1. Экзерсис на середине зала | | |
| 2.1 | Понятие arabesque (I, II, IV) | 2 |
| 2.2 | Изучение I, II,III arabesque | 2 |
| 2.3 | Battement tendu в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque | 2 |
| 2.4 | Battements tendu jete в позах с balancoire, pique с фиксацией arabesque | 2 |
| 2.5 | Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi plie | 2 |
| 2.6 | Battements fondu с soutenu u demi plie во всех направлениях на 45° | 2 |
| 2.7 | Battements frappe во всех направлениях на 45° в позах | 2 |
| 2.8 | Battements releve lent и battements developpe как элементы adagio | 4 |
| 2.9 | Grand battements jete с pointee в позах | 2 |
| 3. Аllegro | | |
| 3.1 | Sisson fermee вперед в I arabesque | 2 |
| 3.2 | Sisson ouverte на 45° во всех направлениях | 2 |
| 3.3 | Pas de chat | 2 |
| 3.4 | Grand раs jete с продвижением вперед по диагонали | 2 |
| 3.5 | Сценический sisson в 1-й arabesque | 2 |
| 4. | Закрепление изученного материала. | 8 |
| 5. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 6. | Открытый урок «Дыхание танца» | 2 |
| 7. | Повторение изученного материала. | 5 |
|  | Итого | 72 |

*Восьмой и девятый года обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема и виды работы | Количество  часов |
| 1. Экзерсис у станка | | |
| 1.1 | Комбинация demi и grand plie по всем позициям | 1 |
| 1.2 | Комбинация battements tendus | 1 |
| 1.3 | Комбинация battements tendu jete с pour le pied, pique, balansoire | 1 |
| 1.4 | Комбинация rond de jambe en dehors, en dedans | 1 |
| 1.5 | Комбинация rond de jambe en l air en dehors, en dedans | 1 |
| 1.6 | Комбинация вattements fondu на полупальцы | 1 |
| 1.7 | Комбинация вattements frappe и battement double frappe на полупальцы | 1 |
| 1.8 | Аdagio с attitude вперед и назад | 2 |
| 1.9 | Комбинация grand battements jete | 1 |
| 1.10 | Preparation к pirouette sur le cou de pied en dehors, en dedans из Vпозиции | 1 |
| 1.11 | Комбинация releve no I, II, V позициям | 1 |
| 1. Экзерсис на середине зала | | |
| 2.1 | Комбинация demi и grand plie по всем позициям | 1 |
| 2.2 | Комбинация battements tendus | 1 |
| 2.3 | Комбинация battements tendu jete с pour le pied, pique, balansoire | 1 |
| 2.4 | Комбинация rond de jambe en dehors, en dedans | 1 |
| 2.5 | Комбинация вattements fondu | 2 |
| 2.6 | Комбинация вattements frappe и battement double frappe | 2 |
| 2.7 | Аdagio | 2 |
| 2.8 | Комбинация grand battements jete | 1 |
| 2.9 | I, II, III, IV, V, VI формы port de bras | 2 |
| 2.10 | Releve | 1 |
| 2.11 | Arabesque: (I, II, III, IV) | 2 |
| 2.12 | Раs balance | 1 |
| 2.13 | Preparation к pirouette с IV, V позиции | 1 |
| 3. Аllegro | | |
| 3.1 | Temps leve saute no I,II IV, V позициям | 1 |
| 3.2 | Petit changement de pied | 1 |
| 3.3 | Раs echappe | 1 |
| 3.4 | Pas assemble | 1 |
| 3.5 | Sissonne simple en face | 1 |
| 3.6 | Pas jete en face | 1 |
| 3.7 | Pas glissade в сторону | 1 |
| 3.8 | Pas chasse вперед | 1 |
| 3.9 | Sissone ferme вперед | 1 |
| 3.10 | Sisson ouverte par developpe на 90° en face | 2 |
| 3.11 | Pas de chat | 1 |
| 3.12 | Grand раs jete с продвижением по диагонали в сочетании с pas glissade | 1 |
| 3.13 | Сценический sisson в 1-й arabesque | 1 |
| 3.14 | Grand pas de chat | 1 |
| 4. | Закрепление изученного материала. | 12 |
| 5. | Урок с использованием ИКТ | 1 |
| 6. | Открытый урок «Моё вдохновение» | 2 |
| 7. | Повторение изученного материала. | 10 |
|  | Итого | 72 |

1. ***Ритмика.***

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На занятиях по ритмике постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки занимающиеся привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других видах деятельности.

Изучение предмета начинается в первом классе и рассчитан на один год. Занятия проводятся по подгруппам. Группы учащихся формируются по 8-15 человек. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся в группах один раз в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов за год – 72 академических часа ( из расчета 36 учебных и каникулярных недель).

Содержание программы делится на семь разделов: «Введение», «Разминка», «Упражнения на ориентировку в пространстве», «Танцевальные элементы», «Танцевальные ходы и проходки», «Движения на прыжковой основе», «Игровые, танцевальные упражнения», все движения и упражнения выполняются на протяжении всего учебного года. В каждой четверти включены упражнения из всех десяти разделов.

***«Введение».***

Построение на середине зала. Понятие «колонна», «линия», «шахматный порядок», «интервал», «диагональ», «сузить» и «расширить» круг. Основные положения рук: а) подготовительное положение, б) - на поясе (4-я позиция), в) - держать юбку за подол, г) - за спиной (7-я позиция) . Позиции ног: а)- свободные – I, II, III, IV, V, б) - прямые – I, II, III, IV, V. Точки класса.

***«Разминка».***

Упражнения для различных частей тела, ритмические движения:

- № 1 - наклоны, повороты и круговые движения головы,

- № 2 - наклоны и перегибы корпуса (пор де бра),

- № 3 - марш: а) на месте; б) в продвижении; в) на месте по точкам зала (1,3,5,7),

- № 4 - танцевальный шаг (шаг с носочка),

- № 5 – подскоки,

- № 6 - боковой галоп,

- № 7 – циркуль (подготовка к вращению).

***«Упражнения на ориентировку в пространстве».***

Построения: колонны, шахматный порядок, половина круга (полукруг), круг, два круга. Перестроения: из 4-х колонн в 2-е и обратно, из 4-х колонн в 2-е колонны, в одну колонну и обратно, из одной линии в две линии и обратно, из колонны в круг и обратно, из круга в две линии и обратно, свободное размещение по залу (в рассыпную) и обратно в исходную фигуру. Фигурные перестроения: ходьба парами, сужение и расширение круга, «до-за-до».

***«Танцевальные элементы»***

Бег на полу пальцах: по кругу, по диагонали, на месте, с соскоком на две ноги. Бег с высоко поднятыми коленями (перескок): на месте, вокруг себя (по точкам 3,5,7.1), по кругу, по диагонали (подряд, по три с паузой). Хлопки: скользящие, фиксирующие - а) одиночные, б) двойные, в) тройные. Притопы: одиночные, двойные, тройные. Выдвижение ноги на ребро каблука поочерёдно с каждой ноги: вперёд, в сторону, с притопом одинарным; двойным, тройным. «Ёлочка»: из стороны в сторону, на месте, вокруг себя. Присядка «мяч»: по прямой позиции, по свободной позиции. «Ковырялочка»: приставлением ноги, с притопами.

***«Танцевальные ходы и проходки»***

Танцевальный ход: 1. Приставной шаг - а) вперёд, назад, в сторону, б) с притопом, в) с маленьким приседанием. 2. Шаг с каблука. 3. Дробная дорожка. 4. Шаркающий шаг. Подскоки с притопами: 1. Один подскок – двойной притоп. 2. Два подскока – тройной притоп. Переменный шаг: 1. С выносом ноги вперед. 2. С задержкой ноги сзади носком ноги на полу.

***«Движения на прыжковой основе»***

Перескоки: 1. С ноги на ногу (по три с паузой). 2. С ноги на ногу на двух подскоках на каждой ноге. 3. С выносом ноги на носок в пол поочередно с каждой ноги. Прыжок: 1. Прыжки с двух ног на одну и обратно. 2. Прыжок с поджатыми ногами.

***«Игровые, танцевальные упражнения»***

Игровое упражнение «Змейка с воротцами». Танцевальное упражнение «Веселые ножки», русская плясовая.

***Тематическое планирование и основные виды деятельности.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока, тип урока | Планируемые результаты обучения | | | Виды деятельности учащихся | Творческая, исследовательская, проектная деятельность учащихся | Формы контроля |
| Освоение предметных знаний (базовые понятия) | УУД | |
| *№1. Введение. - 2 ч.* | | | | | | | |
| 1 | Вводный урок. Упражнения на ориентировку в пространстве, - построения №1. Разминка (повторяется на каждом занятии на середине зала), упр. №1, №2, №3а). Основные положения рук - 1а), 1б). Позиции ног - б). | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: исполнять, начинать и заканчивать движение под музыку, координировать движения различных частей тела. | | -представление о движении под музыку и занятиях ритмикой как факторе, позитивно влияющем на здоровье, первоначальные представления о досуге. | Перемещение в пространстве.  Движения на середине зала. | Создание танцевального рисунка в процессе перемещения по залу. | Групповое исполнение |
| 2 | Разминка - упр. №3б), №5. Закрепить тему предыдущего урока. | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: исполнять, начинать и заканчивать движение под музыку, координировать движения различных частей тела. | | -выполнять действия в опоре на заданный учителем ориентир | Перемещение в пространстве.  Движения на середине зала. | Создание танцевального рисунка в процессе перемещения по залу. | Индивидуальные исполнения |
| *№2. Разминка (выполняется в течение всего учебного года) - 4 ч.* | | | | | | | |
| 3 | Разминка. Танцевальные элементы - хлопки скользящие. | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: - распределять музыкальный материал на протяжении исполнения всего движения  -свободно и выразительно выполнять упражнения  - распределять нагрузку на мышечный аппарат.  - сохранять подтянутость корпуса. | | - принимать и сохранять учебную, в т.ч. исполнительскую задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в неё коррективы. | Движения на середине зала. | Создание индивидуальных ритмических рисунков при помощи хлопков. | устные обсуждения,  индивидуальный и групповой показ |
| 4 | Разминка. Танцевальные элементы: - бег на полу пальцах №3. | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: - распределять музыкальный материал на протяжении исполнения всего движения  -свободно и выразительно выполнять упражнения  - распределять нагрузку на мышечный аппарат.  - сохранять подтянутость корпуса. | | -понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми; | Движения в продвижении по кругу, диагонали. | Самостоятельная работы | устные обсуждения,  индивидуальный и групповой показ |
| 5 | Разминка - упр. №4, упр. №6. Повторить тему предыдущего урока. Танцевальные элементы: - притопы. | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: - распределять музыкальный материал на протяжении исполнения всего движения  -свободно и выразительно выполнять упражнения  - распределять нагрузку на мышечный аппарат.  - сохранять подтянутость корпуса. | | - контролировать свои действия и соотносить их с действиями других учащихся; | Движения на середине зала. | Создание индивидуальных ритмических рисунков при помощи притопов. | устные обсуждения,  индивидуальный и групповой показ |
| 6 | Разминка. Танцевальные элементы:- хлопки фиксирующие а) одиночные, б) двойные, в) тройные. | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: - распределять музыкальный материал на протяжении исполнения всего движения  -свободно и выразительно выполнять упражнения  - распределять нагрузку на мышечный аппарат.  - сохранять подтянутость корпуса. | | - принимать мнение, отличное от твоей точки зрения; | Движения на середине зала. | Создание индивидуальных ритмических рисунков при помощи хлопков. | устные обсуждения,  индивидуальный и групповой показ |
| *№ 3. Упражнения на ориентировку в пространстве - 8 ч.* | | | | | | | |
| 7 | Разминка. Танцевальные элементы: - бег на полупальцах №1. Танцевальная комбинация, построенная на фиксирующих хлопках и притопах. | Знать:  - технологию исполнения упражнения  Уметь:  - ориентиро-ваться в пространстве. | | - понимать содержание вопросов и воспроизводить несложные вопросы о движениях; | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание индивидуальных ритмических рисунков при помощи хлопков. | показ движений в перестроении |
| 8 | Разминка. Танцевальные элементы: - бег на полу пальцах №2. Упражнения на ориентировку в пространстве - фигурные перестроения №1. | Знать:  - технологию исполнения упражнения  Уметь:  - ориентиро-ваться в пространстве. | | - выражать свое мнение о движении в процессе изучения. | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание фигурных перестроений. | показ движений в перестроении |
| 9 | Разминка. Закрепление пройденного материала. | Знать:  - технологию исполнения упражнения  Уметь:  - ориентиро-ваться в пространстве. | | - стремиться к пониманию позиции другого человека. | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание фигурных перестроений. | показ движений в перестроении |
| 10 | Разминка - упр. №3в). Позиции ног - 1а). Основные положения рук 1г) Упражнения на ориентировку в пространстве - построения № 3. | Знать:  - технологию исполнения упражнения  Уметь:  - ориентиро-ваться в пространстве. | | - передавать свои впечатления об исполнении движений другими учениками. | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание фигурных перестроений. | показ движений в перестроении |
| 11 | Разминка. Танцевальные элементы: - выдвижение ноги на ребро каблука поочерёдно с каждой ноги №1, №2. Упражнения на ориентировку в пространстве - перестроения №1. | Знать:  - технологию исполнения упражнения  Уметь:  - ориентиро-ваться в пространстве. | | - передавать свои впечатления о собственном исполнении движений. | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание фигурных перестроений. | показ движений в перестроении |
| 12 | Разминка - упр. №5. Упражнения на ориентировку в пространстве - фигурные перестроения №2. Движения на прыжковой основе - перескоки №3. | Знать:  - технологию исполнения упражнения  Уметь:  - ориентиро-ваться в пространстве. | | - контролировать свои действия и соотносить их с действиями других учащихся; | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание фигурных перестроений. | показ движений в перестроении |
| 13 | Разминка.  Танцевальные элементы:  - бег с высоко поднятыми коленями (перескок) №1.  Танцевальный ход №3. | Знать:  - технологию исполнения упражнения  Уметь:  - ориентиро-ваться в пространстве. | | - самостоятельно работать с материалом; | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание фигурных перестроений. | показ движений в перестроении |
| 14 | Разминка.  Танцевальный ход №1а).  Упражнения на ориентировку в пространстве  - перестроения № 2. | Знать:  - технологию исполнения упражнения  Уметь:  - ориентиро-ваться в пространстве. | | - стремиться к понимании позиции другого; | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание фигурных перестроений. | показ движений в перестроении |
| *№ 4. Танцевальные элементы - 8 ч.* | | | | | | | |
| 15 | Разминка.  Упражнения на ориентировку в пространстве  - построения № 2.  Танцевальные элементы - бег с высоко поднятыми коленями (перескоки) №2. | Уметь:  - распределять нагрузку на мышечный аппарат. | | - планировать свои действия в соответствии с задачами. | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание фигурных перестроений. | индивидуальные и групповые исполнения движений. |
| 16 | Разминка. Закрепление пройденного материала. | Уметь:  - распределять нагрузку на мышечный аппарат. | | -принимать активное участие в различных видах деятельности | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Тест. | индивидуальные и групповые исполнения движений. |
| 17 | Разминка.  Движения на прыжковой основе:  - перескоки № 2.  Танцевальные элементы:  - бег с высоко поднятыми коленями (бег от бедра) № 3. | Уметь:  - распределять нагрузку на мышечный аппарат. | | - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им. | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Индивидуальный показ. | индивидуальные и групповые исполнения движений. |
| 18 | Танцевальный ход №1в), №2, фигурные перестроения №3. | Уметь:  - распределять нагрузку на мышечный аппарат. | | - проявлять инициативу, участвуя в исполнении групповых движений. | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание фигурных перестроений. | индивидуальные и групповые исполнения движений. |
| 19 | Перескоки №1,  перестроения №3. | Знать:  - технологию исполнения прыжковых движений  Уметь:  - сохранять равновесие и подтянутость корпуса | | - выполнять действие в опоре на заданный учителем ориентир. | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Самостоятельная работа | индивидуальные и групповые исполнения движений. |
| 20 | Построения № 4, выдвижение ноги на ребро каблука с притопами. | Уметь:  - во время движения сокращать и вытягивать стопу. | | - понимать значение движения в общей композиции. | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание фигурных перестроений. | индивидуальные и групповые исполнения движений. |
| 21 | Танцевальная комбинация, бег на полупальцах - № 4. | Уметь:  - во время движения сокращать и вытягивать стопу. | | - выражать свое мнение об исполнении движения, используя разные средства коммуникации; | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Самостоятельная работа | индивидуальные и групповые исполнения движений. |
| 22 | Упр. № 7,  переменный шаг № 1,  прыжки с двух ног на одну. | Знать:  - технологию исполнения прыжковых движений  Уметь:  - сохранять равновесие и подтянутость корпуса | | - понимать значение движения в передаче настроения и мыслей человека; | Движения на середине зала, в продвижении по кругу, диагонали. | Создание эмоционального образа через движение. | индивидуальные и групповые исполнения движений. |
| *№ 5. Танцевальные ходы и проходки - 4ч.* | | | | | | | |
| 23 | Подскоки с притопами №1,  перестроения №6. | Знать:  - названия движения  Уметь:  - определять темповую характеристику | | - выражать свое мнение об исполнении движений другими учениками. | Движения на середине зала, перемещение в пространстве. | Пластическая импровизация.  Музыкально-ритмические движения. | ответы на вопросы и  исполнение движения. |
| 24 | Танцевальный ход № 2, №4,  построения №5. | Знать:  - названия движения  Уметь:  - определять темповую характеристику | | - понимать значение движения в передаче настроения и мыслей человека; | Движения в продвижении по диагонали, по кругу, перемещение в пространстве. | Создание эмоционально окрашенных движений. | ответы на вопросы и  исполнение движения. |
| 25 | Перестроения №4, «ковырялочка» №1. | Уметь:  - распределять нагрузку на мышечный аппарат | | - принимать мнение, отличное от своей точки зрения | Движения на середине зала, перемещение в пространстве. | Самостоятельная работа. | ответы на вопросы и  исполнение движения. |
| 26 | Бег с высоко поднятыми коленями №4,  построения №6. | Уметь:  - распределять нагрузку на мышечный аппарат | | - выражать свое мнение об исполнении движений другими учениками. | Движения в продвижении по диагонали, по кругу, перемещение в пространстве. | Тест. | ответы на вопросы и  исполнение движения. |
| *№ 6. Движения на прыжковой основе - 3ч.* | | | | | | | |
| 27 | Основные положения рук №1в),  «ковырялочка» №2,  перестроения №5. | Знать:  - технологию исполнения движения.  Уметь:  - сохранять равновесие и подтянутость корпуса | | - устойчивое положительное отношение к урокам ритмики. | Движения на середине зала, перемещение в пространстве. | Создание эмоционально окрашенных движений. | индивидуальные и групповые исполнения движений |
| 28 | Танцевальный ход №1б),  «Змейка с воротцами». | Знать:  - технологию исполнения движения.  Уметь:  - сохранять равновесие и подтянутость корпуса | | - выразительно исполнять ритмические движения. | Движения в продвижении по диагонали, по кругу, перемещение в пространстве. | Создание эмоционально окрашенных движений. | индивидуальные и групповые исполнения движений |
| 29 | Танцевальный ход,  присядка «мяч» №2. | Знать:  - технологию исполнения движения.  Уметь:  - сохранять равновесие и подтянутость корпуса | | - выразительно исполнять ритмические движения. | Движения на середине зала и в продвижении по диагонали, по кругу. | Создание эмоционально окрашенных движений. | индивидуальные и групповые исполнения движений |
| *№7 . Игровые, танцевальные упражнения - 6ч.* | | | | | | | |
| 30 | Закрепление изученного материала.  «Ёлочка» №1.  Прыжок с поджатыми ногами. | Знать:  - технологию исполнения движения.  Уметь:  - сохранять равновесие и подтянутость корпуса | | - формулировать и задавать вопросы. | Движения на середине зала и в продвижении по диагонали, по кругу. | Тест. | групповые исполнения упражнения |
| 31 | Переменный шаг №2,  «Веселые ножки». | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: исполнять, начинать и заканчивать движение под музыку, ориентироваться в пространстве, координировать движения различных частей тела. | | - контролировать свои действия в совместной работе; | Движения на середине зала и в продвижении по диагонали, по кругу. | Музыкально-ритмические движения. | парные исполнения |
| 32 | Закрепление изученного материала.  «Ёлочка» №2. | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: исполнять, начинать и заканчивать движение под музыку, ориентироваться в пространстве, координировать движения различных частей тела. | | - выразительно исполнять ритмические движения. | Движения на середине зала и в продвижении по диагонали, по кругу. | Музыкально-ритмические движения. | групповые исполнения упражнения |
| 33 | Контрольный урок. | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: исполнять, начинать и заканчивать движение под музыку, ориентироваться в пространстве, координировать движения различных частей тела. | | - проявлять творческую инициативу; | Движения на середине зала и в продвижении по диагонали, по кругу. | Музыкально-ритмические движения. | парные исполнения |
| 34 | Повторение комбинации «Веселые ножки». | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: исполнять, начинать и заканчивать движение под музыку, ориентироваться в пространстве, координировать движения различных частей тела. | | - проявлять творческую инициативу. | Движения на середине зала и в продвижении по диагонали, по кругу. | Музыкально-ритмические движения. | групповые исполнения упражнения |
| 35-36 | Закрепление пройденного материала (2 часа). | Знать/понимать: терминологию, технику исполнения движения.  Уметь: исполнять, начинать и заканчивать движение под музыку, ориентироваться в пространстве, координировать движения различных частей тела. | | - устойчивое положительное отношение к урокам ритмики. | Движения на середине зала и в продвижении по диагонали, по кругу. | Музыкально-ритмические движения. | Работа в г  руппах |
|  | Итого: |  | |  |  |  | 72 часа |

1. ***Партерная гимнастика***

Занятия  хореографией  делают свой весьма существенный  вклад в дело оздоровления  подрастающего  поколения. Особое достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Упражнения применяются в качестве корригирующих, а также повышающих тонус утомлённых мышц, восстанавливают работоспособность и двигательные функции. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечнососудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппараты.

Выполняя упражнения партерной гимнастики, ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

Курс партерной гимнастики рассчитан два года обучения с действующими учебно-методическими планами и предназначен для 1–2 классов. Занятия проводятся по подгруппам. Группы учащихся формируются по 8-15 человек. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся в группах один раз в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов за год – 72 академических часа ( из расчета 36 учебных и каникулярных недель). Всего за два года обучения 144 часа.

В результате обучения партерной гимнастике ученик должен:

Знать / понимать

* Названия движений/упражнений.
* Технологию исполнения движений/упражнений.

Ожидаемые результаты

* Формирование основных двигательных качеств и навыков.
* Развитие природных физических данных.
* Выработка правильности и чистоты исполнения упражнений.
* Развитие координации.
* Развитие паховой выворотности, танцевального шага и гибкости/пластики.
* Соединение теоретических знаний и практической деятельности.
* Развитие организованности, самостоятельности (контроль и самоконтроль).

**Первый год обучения**

В результате занятий партерной гимнастикой ученик должен:

знать:

* + названия движений/упражнений;
  + технологию исполнения движений/упражнений.

уметь:

* + соединять теоретические знания с практической деятельностью;
  + соотносить и координировать свои действия;
  + владеть техникой исполнения партерного**.**

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

* + управлять и координировать своим телом (костно-мышечным аппаратом);
  + соотносить и координировать свои действия.

**Второй год обучения**

В результате занятий партерной гимнастикой ученик должен:

знать

* + названия движений/упражнений;
  + технологию исполнения движений/упражнений.

уметь

* + соединять теоретические знания с практической деятельностью;
  + соотносить и координировать свои действия;
  + владеть техникой исполнения партерного**.**

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

* + управлять и координировать своим телом (костно-мышечным аппаратом);
  + соотносить и координировать свои действия.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1 класс (1 год обучения).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела,**  **урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дидактические**  **единицы** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| 1. | Разминка. | 6 | Наклоны, повороты и круговые движения головы. | 4 ч. - открытый урок |
| Работа плечевого пояса. |
| Наклоны и перегибы корпуса. |
| Марш на месте. |
| Прыжки на месте по первой прямой позиции. |
| Перестроение на круг танцевальным шагом. |
| Поочерёдная ходьба на внешнем ребре стопы, на внутреннем ребре стопы, на полупальцах, на пятках. При плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно–связывающего аппарата стоп, для этого используются упражнения, включающие поочерёдное хождение на полупальцах и пятках, на внешнем и внутреннем ребре стоп. Кроме того, могут быть использованы все упражнения связанные с сокращением и вытягиванием стоп, а также круговыми движениями стопы. |
| Подскоки. |
| Боковой галоп. |
| Танцевальный шаг, восстановление дыхания. |
| 2. | Упражнения на расслабление мышц тела. | 1 | Упр. №1. Исходное положение – лёжа на спине, муз. размер 4/4:  - на *раз и, два и* при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая подъём (пальцы ног), напрячь мышцы ног, положение ног невыворотно (прямая позиция);  - на *три и, четыре и,* предельно сократить подъём (стопы) вверх чуть отделяя пятки от пола, при этом сконцентрировать внимание на мышечном ощущении, чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.  Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ног, в том числе и пальцев ног, т.е. всей стопы;  - на следующий такт полностью расслабить весь мышечный аппарат.  Упр. №2. Исходное положение – лёжа на животе, муз. размер 4/4:  - на *раз и, два и, три и, четыре и,* при свободно лежащем корпусе, голове и руках, напрячь мышцы ног, ягодичные мышцы, положение ног невыворотно (прямая позиция);  - на следующие *раз и, два и, три и, четыре и,* предельно сократить подъём (стопы) и развернуть стопы в выворотное положение (первую, выворотную позицию);  - на следующие два такта полностью расслабить весь мышечный аппарат. | Устное обсуждение |
| 3. | Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья,  развития подвижного локтевого сустава. | 1 | Упр. №1. Исходное положение – стоя на коленях, правая рука вперёд, левая за головой, муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* отклонить таз вправо;  - на следующий один такт вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону. | 4 ч. - открытый урок |
| 1 | Упр. №2. Исходное положение – стоя на коленях, ноги врозь, взяться руками за пятки изнутри, муз. размер 2/4:  - на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* подать таз вперёд, развернуть плечи вправо, прогнуться назад;  - на следующие два такта вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону. |
| 1 | Упр. №3. Исходное положение – исходное положение, сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги развести врозь, стопы на полу, муз. размер 2/4:  - на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* поднять таз;  - на следующие два такта вернуться в исходное положение. |
| 4.  4. | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.  Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. | 1 | Упр. №1. Исходное положение – стоя на коленях, муз. размер 2/4:  - на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* запрокинуть голову, выполнить наклон назад, вытянутыми руками достать до пальцев ног;  - на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* медленно руками передвигаясь по ногам «дойти» до колен, до бёдер, при этом бёдра должны быть максимально выдвинуты вперёд, затем до талии;  - на два такта вернуться в исходное положение;  - ещё два такта - пауза, расслабить мышцы. | Устное обсуждение  4 ч. - открытый урок |
| 1 | Упр. №2. Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* выполнить наклон вперёд (сложиться пополам), достать руками кончики пальцев ног, следить за тем, чтобы спина была предельно прямой, а колени не сгибались;  - на следующий один такт вернуться в исходное положение. |
| 5.  5. | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.  Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.  Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. | 1 | Упр. №1. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги развести в разные стороны (как можно шире), руки раскрыты в стороны, муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* выполнить наклон вниз правым плечом к левой ноге (противоход), стараясь достать рукой стопу левой ноги, следить за тем, чтобы колени не сгибались, а спина не сутулилась, зафиксировать положение;  - на следующий один такт вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону. | Устное обсуждение  4 ч. - открытый урок для родителей |
| 1 | Упр. №2. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги развести в разные стороны (как можно шире), руки раскрыты в стороны, муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* выполнить наклон вниз, стараясь грудью и животом достать до пола, руки вытянуты вперёд, зафиксировать это положение;  - на следующий один такт вернуться в исходную позицию. Это упражнение также способствует выработке амплитуде балетного (танцевального) шага. |
| 1 | Упр. №3. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* одновременно поднять корпус и вытянутые ноги, образовать угол, руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны;  - на один такт *(раз и, два и)*  зафиксировать положение;  - ещё на следующий такт *(раз и, два и)* прийти в исходное положение;  - на следующий такт *(раз и, два и)* - пауза, расслабить мышцы. |
| 1 | Упр. №4. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* быстро наклонить корпус вниз (сложиться пополам), взяться руками за стопы, прижаться грудью к ногам, следить за тем, чтобы спина была прямая;  - на один такт *(раз и, два и)*  зафиксировать положение;  - ещё на следующий такт *(раз и, два и)* медленно поднять корпус, вернуться в исходное положение.  - на следующий такт *(раз и, два и)* -  пауза, расслабить мышцы. |
| Упр. №5. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:  - на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* медленно поднять предельно вытянутые (напряженные) ноги;  - на следующие два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* опустить вниз. |
| 6.  6.  6. | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.  Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.  Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.  Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 1 | Упр. №1. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, немного разведены в стороны, муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* не отрывая спины от пола, развернуть ноги вправо (положить ноги на бок);  - ещё на следующий такт *(раз и, два и)* вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону. | 4 ч. - открытый урок  Устное обсуждение |
| 1 | Упр. №2. «Кошечка»: исходное положение – стоя на коленях, упор на руки, муз. размер 4/4:  - на счёт *раз и, два и* наклонить голову вниз, предельно выгнуть спину наверх, голени ног и подъёмы плотно прижаты к полу;  - на счёт *три и, четыре и* высоко поднять голову и предельно прогнуть спину вниз.  Движение повторяется несколько раз. |
| 1 | Упр. №3. **«Кошечка виляет хвостиком»:** исходное положение – стоя на коленях, упор на руки, поднять голени ног на 45̊ от пола, подъёмы вытянуты, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и,* повернуть голову и голени ног направо, при этом колени должны оставаться неподвижными;  - на счёт *два и,* вернуться в исходное положение. |
| 1 | Упр. №4. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:  - на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* опираясь на локти, не отрывая голову, ноги и таз от пола, прогнуться;  - на следующие два такта вернуться в исходное положение. Движение повторяется несколько раз. |
| 1 | Упр. №5. Исходное положение – сесть на пол, ноги раскрыть в стороны (как можно шире), руки за голову, муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* наклониться вправо, стараясь коснуться локтём пола за коленом правой ноги;  - на следующий такт *(раз и, два и)* вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону. |
| 2 | Упр. №6. **«Корзиночка»:** исходное положение – лечь на живот, согнуть разведённые ноги назад, руками взяться за стопы или за голени ног, муз. размер 4/4:  - на один такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* приподнимая верхнюю часть туловища постараться выпрямить ноги назад;  - в этом положении находятся один такт;  - на следующий один такт вернуться в исходное положение. |
| 1 | Упр. №7. ***«Качалка»:*** исходное положение – лёжа на животе, руки опущены вдоль корпуса, муз. размер 2/4:  - на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* согнуть ноги назад, руками взяться за голень, поднять ноги назад при помощи рук;  - на следующие два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* выполнять покачивания вперёд-назад;  - продолжать покачивание ещё два такта;  - на следующие два такта вернуться в исходное положение. |
| 7.  7. | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного  сустава и эластичности мышц.  Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного  сустава и эластичности мышц. | 1 | Упр. №1. **Большие броски,** поочерёдно с каждойноги: исходное положение – лечь на спину, ноги вытянутые в выворотном положении, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и* резко выполнить бросок правой ногой наверх (на 90˚ и выше), предельно дотянув подъём и колено, левая нога сохраняет вытянутое положение на полу;  - на счёт *два и* спокойно опустить вытянутую правую ногу в исходное положение сохраняя выворотную позицию ног. При выполнении бросков в сторону техника исполнения такая же. |  |
| 1 | Упр. №2. ***«Наклоны корпуса»:*** исходное положение – сесть на пол, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и, два и, три и,* выполнить наклон вперёд, стараясь грудью коснуться ног, руки вперёд, подъёмы дотянуть, ноги в коленях не сгибать;  - на счёт *четыре и* вернуться в исходное положение. |
| 1 | Упр. №3. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги согнуты и расставлены на ширину плеч, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и* опустить правое колено на пол вовнутрь;  - на счёт *два и* вернуться в исходное положение. Повторить это же движение с другой ноги. Затем, выполнить это упражнение одновременно с двух ног. |
| 1 | Упр. №4. Исходное положение – сидя на ногах (на коленях и пятках, ноги вместе, стопы в прямом положении), руки на талии, муз. размер 4/4:  - на счёт *раз и, два и, три и* выпрямиться и прогнуться назад, стараясь, подать бёдра как можно больше вперёд;  - на счёт *четыре и* вернуться в исходное положение. |
| 1 | Упр. №5. Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуты, руки вдоль корпуса ладонями вниз, из-за такта вытянутые ноги поднять наверх, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и, два и* вытянутые ноги легко раскрыть в стороны «циркулем», пальцы ног вытянуты, колени слегка присогнуты;  - на счёт *три и, четыре и* вернуться в исходное положение. |
| 8. | Упражнения для развития паховой выворотности**.** | 1 | Упр. №1. **«Бабочка»:** исходное положение – сидя на полу, ноги согнутые в коленях раскрыты в разные стороны, стопы соединены, руки на поясе, муз. размер 4/4:  - на счёт *раз и* руки поднимаются наверх;  - на счёт *два и* корпус вместе с руками положить на стопы, при этом сохраняя предельно выворотное положение ног;  - на счёт *три и, четыре и* лежим;  - на следующие *раз и, два и* сохраняем предыдущее положение корпуса;  - на счёт *три и, четыре и* вернуться в исходное положение. | 4 ч. - открытый урок |
| 3 | Упр. №2. **«Лягушка»:** исходное положение – лечь на живот, руки положить под подбородок, ноги и стопы натянуты, муз. размер 4/4:  - на счёт *раз и, два и* правая нога, сгибаясь в колене, подтягивается к корпусу в выворотном положении;  - на счёт *три и, четыре и,* то же самое выполняет левая нога;  - на следующие два такта лежим, сохраняя выворотное положение ног, корпус плотно прижат к полу, «пах» предельно раскрыт;  - на счёт *раз и, два и*  третьего такта выпрямляется правая нога в исходное положение;  - на счёт *три и, четыре и,* выпрямляется левая нога в исходное положение. |
| 9. | Упражнения на развитие танцевального шага. | 3 | **«Шпагат»** поперечный: исходное положение – I позиция ног, муз. размер 4/4:  - постепенно, сохраняя I позицию ноги «разъезжаются» в разные стороны по полу, руки опускаются на пол, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Садясь на «шпагат», ноги должны быть прямые, в выворотном положении, стопы вытянуты. Ноги и таз находятся на одной линии. Сохраняя прямое положение корпуса. | 4 ч. - открытый урок для родителей |
| **Итого:** | | **36 ч.** | **Открытый урок для родителей (О/у) - 1** | |

***Учебно-тематический план***

1 класс (1 год обучения).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела,  урока | Кол-во  часов | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Виды,  формы  контроля |
| 1. | Разминка (упражнения на середине зала). | 8 | *Знать:*  - названия движений/упражнений.  - технологию исполнения движений/упражнений.  *Уметь:*  - осознанно понимать и выполнять напряжённое и расслабленное состояние мышечного аппарата,  - согласовать выполнения движения с музыкальным сопровождением,  - разработать гибкость и подвижность стопы,  - напрягать (предельно вытягивать) и сокращать подъём ног | 4 ч. – От/у  для родителей; |
| 2. | Упражнения на расслабление мышц. | 1 |
| 3. | Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава. | 3 |
| 4. | Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. | 2 |
| 5. | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. | 4 |
| 6. | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 8 |
| 7. | Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц. | 5 |
| 8. | Упражнения для развития паховой выворотности. | 2 |
| 9. | Упражнения на развитие танцевального шага. | 3 |
| ИТОГО: | | 36 ч. |  | Открытый урок - 1 |

СОДЕРЖАНИЕ

2 класс (2 год обучения).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела,  урока | Кол-во  часов | Дидактические  единицы | Виды,  формы  контроля |
| 1. | Разминка (повторяется на каждом уроке). | 6 | Наклоны, повороты и круговые движения головы. | 3ч.- К/у |
| Работа плечевого пояса. |
| Марш на месте. |
| Прыжки на месте по первой прямой позиции. |
| Перестроение на круг танцевальным шагом. |
| При плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно – связывающего аппарата стоп, для этого используются упражнения, включающие поочерёдное хождение на полупальцах и пятках, на внешнем и внутреннем ребре стоп. Кроме того, могут быть использованы все упражнения связанные с сокращением и вытягиванием стоп, а также круговыми движениями стопы.  Поочерёдная ходьба на внешнем ребре стопы, на внутреннем ребре стопы, на полупальцах, на пятках. |
| Подскоки. |
| Боковой галоп. |
| Танцевальный шаг. |
| 2.  2. | Упражнения на улучшение гибкости коленных  суставов.  Упражнения на улучшение гибкости коленных  суставов. | 1 | Упр. №1. *«Велосипед»:* исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:  - на шесть тактов поочерёдно сгибать ноги, как при езде на велосипеде;  - на счёт *раз и, два и* вытянутые ноги легко опустить на пол, вернуться в исходное положение.  - следующий такт спокойно отдыхают. | 3ч.- К/у  4ч.-От/у  3ч.- К/у  4ч.-От/у |
| 1 | Упр. №2. Исходное положение – лечь на спину, руки положить вдоль корпуса ладонями вниз, ноги подняты вверх в согнутом положении (бёдра вертикально, голени горизонтально), муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* выполнить круговое движение коленями вправо;  - на следующий один такт выполнить круговое движение коленями влево. |
| 1 | Упр. №3. Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе, муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* отклонить таз вправо и сесть на пол не наклоняя корпуса;  - на следующий один такт вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. |
| 1 | Упр. №4. Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе, муз. размер 2/4:  - на один такт *(раз и, два и)* отклонить таз вправо и сесть на пол не наклоняя корпуса;  - на следующий один такт вернуться в исходное положение;  - на третий такт раскрыть голени в разные стороны (не отодвигая колени друг от друга) в выворотном положении, сесть на пол не наклоняя корпуса;  - на следующий один такт вернуться в исходное положение;  Повторить то же самое в другую сторону. |
| 1 | Упр. №5. Исходное положение – сесть на пол, ноги положить в положение «по-турецки», руки на поясе, муз. размер 2/4:  - на два такта *(раз и, и, три и, четыре и)* постараться встать на ноги без помощи рук;  - на следующие два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* вернуться в исходное положение. |
| 3.  3. | Упражнения для подвижности голеностопного сустава,  эластичности мышц голени и стопы.  Упражнения для подвижности голеностопного сустава,  эластичности мышц голени и стопы | 1 | Упр. №1. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и* сильно сократить подъём (потянуть носки на себя);  - на счёт *два и* предельно вытянуть подъёмы, стараясь большими пальцами коснуться пола.  Движение повторяется несколько раз. | 3ч.- К/у  4ч.-От/у  3ч.- К/у  4ч.-От/у |
| Упр. №2. Исходное положение – сесть на пол, ноги и подъёмы вытянуты, муз. размер 4/4:  - на счёт *раз и, два и, три и, четыре и,* согнуть правую ногу и опустить колено на пол, положить её выворотно сверху на левую ногу, правую руку положить на голень правой ноги, а левой рукой взяться за пятку правой ноги;  - нажимать (давить) сверху руками на правую ногу голени и пятки два такта;  - на четвёртый такт (*раз и, два и, три и, четыре и)* вернуть правую ногу в исходное положение. |
| Упр. №3. Исходное положение – сидя на ногах (на коленях и пятках, ноги вместе, стопы в прямом положении), руки на талии, муз. размер 4/4:  - на счёт *раз и, два и, три и, четыре и* опираясь левой рукой на пол, захватить правой рукой левое колено и постараться приподнять его над полом не отрывая стопы от пола;  - на следующие четыре счёта вернуться в исходное положение. |
| 1 | Упр. №4. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и* приподнять предельно вытянутую правую ногу;  - на счёт *два и* вернуться в исходное положение. |
| Упр. №5. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и* приподнять предельно вытянутую правую ногу при этом выполняя вращательные движения стопой вовнутрь;  - на счёт *два и* вернуться в исходное положение.  Движение повторяется с другой ноги. |
| 4.  4.  4. | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.  Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.  Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 1 | Упр. №1. «Кошечка ползёт»: стоя на коленях, руки на поясе, муз. размер 4/4:  - на счёт *раз и* сесть на ноги (на стопы), прижать корпус к ногам (мышцам бедра), руки положить на пол вдоль корпуса;  - на счёт *два и, три и, четыре и,* передвигаясь руками по полу, скользим (ползём) торсом вперёд, вытягивая ноги в коленях, при этом колени не двигаются, остаются на месте. Постараться выгнуть спину так, чтобы живот как бы проутюжил пол. На последний счёт прогнуться назад;  - на следующий счёт *раз и, два и, три и, четыре и* подняться в исходное положение. | 3ч.- К/у  4ч.-От/у  3ч.- К/у  4ч.-От/у  3ч.- К/у  4ч.-От/у |
| 2 | Упр. №2. «Лодочка»: исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки находятся под подбородком, стопы вытянуты, муз. размер 2/4:  1) - на два такта (*раз и, два и, три и, четыре и)* как можно больше прогнуться назад и поднять руки наверх над полом, удерживать это положение, живот, бёдра и ноги плотно прижаты к полу;  - на следующие два такта (*раз и, два и, три и, четыре и)* опустить руки и корпус на пол, расслабить мышцы.  2) - на два такта (*раз и, два и, три и, четыре и)* как можно выше поднять предельно вытянутые ноги назад над полом, удерживать это положение, голова и корпус плотно прижаты к полу;  - на следующие два такта (*раз и, два и, три и, четыре и)* опустить ноги на пол, расслабить мышцы.  3) - на два такта (*раз и, два и, три и, четыре и)* одновременнопрогнуться назад, поднять руки наверх и предельно вытянутые ноги назад над полом, как можно выше, зафиксировать и удерживать это положение;  - на следующие два такта (*раз и, два и, три и, четыре и)* опустить руки, ноги и корпус на пол, расслабить мышцы. |
| 1 | Упр. №3. «Лодочка плывёт»: исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки находятся под подбородком, стопы вытянуты, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и, два и* одновременнопрогнуться назад, поднять руки наверх и предельно вытянутые ноги назад над полом, как можно выше,  - следующий на счёт *раз и, два и* сохраняя и удерживая это положение корпуса, выполнять покачивания корпуса вперед-назад;  - ещё два такта продолжать покачивания корпуса вперед-назад. |
| 1 | Упр. №4. «Коробочка»: исходное положение – лёжа на животе, руки лежат рядом с корпусом согнутые в локтях, ноги вытянуты, муз. размер 3/4, 4/4:  - на два такта -согнуть ногиназад, опираясь на руки, запрокинуть голову назад и прогнувшись в спине, постараться достать пальцами ног макушку головы, удерживать это положение;  - на следующие два такта - отпустить ноги на пол, вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. |
| 2 | Упр. №5. «Мостик»: исходное положение – лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты в коленях, муз. размер 4/4:  - согнуть ноги в коленях и поставить стопы во II позицию, при этом ноги максимально приблизить к корпусу. Опереться об пол ладонями (кисти рук пальцами повёрнуты в сторону плеча), максимально прогнувшись поднять корпус наверх, голову запрокинуть назад;  - зафиксировать это положение;  - затем, поднять голову, прижимая подбородок к груди, очень осторожно опустить корпус на пол в исходное положение. |
| 5.  5.  5.  5. | Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.  Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.  Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.  Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. | 1 | Упр. №1. Исходное положение – сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди, захватить пальцы ног руками, муз. размер 2/4:  - на два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* медленно наклонить корпус вниз, не отпуская пальцы ног руками, выпрямить ноги, прижать корпус к ногам (сложиться пополам), стопы развернуть в первую позицию;  - на следующие два такта *(раз и, два и, три и, четыре и)* вернуться в исходное положение. Это упражнение так же можно использовать для растяжения и укрепления мышц спины. | 3ч.- К/у  4ч.-От/у  3ч.- К/у  4ч.-От/у  3ч.- К/у  4ч.-От/у  3ч.- К/у  4ч.-От/у |
| 1 | Упр. №2. Исходное положение – сесть на пол, ноги находятся в положении «лягушка», руки положить на колени, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и, два и, три и* нажимая руками на колени, прижать колени как можно ниже к полу;  - на счёт *четыре и,* вернуться в исходное положение. Это упражнение выполняют так же для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. |
| 1 | Упр. №3. Исходное положение – лёжа на спине, руки разведены в стороны лежат на полу, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и, два и, три и, четыре и* поднять вытянутую ногу наверх, сохраняя выворотное положение отвести её в сторону, удерживая опорную ногу и таз на полу;  - на следующий счёт *раз и, два и, три и, четыре и,* медленно опустить ногу по полу в исходное положение. Повторить упражнение с другой ноги. |
| 1 | Упр. №4. Исходное положение – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль корпуса, муз. размер 4/4:  - на счёт *раз и, два и, три и, четыре и* согнуть правую ногу (работающую) в колене, руками прижать бедро правой ноги к груди, выпрямляя ногу в колене, необходимо следить за тем, чтобы бедро не смещалось, при этом контролировать левую ногу (опорную), удерживая её на полу в вытянутом и выворотном положении;  - на следующий счёт *раз и, два и, три и, четыре и,* медленно опустить ногу в исходное положение. Всё повторить с другой ноги. |
| 1 | Упр. №5. Исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, выворотное положение ног (первая позиция), муз. размер 4/4:  - исполнитель, напрягая мышечный аппарат, старается зафиксировать первую позицию ног, удержать пятки на полу. |
| 1 | Упр. №6. Исходное положение – лёжа на животе, ноги вытянуты, выворотное положение ног, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и, два и, три и, четыре и* поднять вытянутую ногу наверх, сохраняя выворотное положение;  - на следующий счёт *раз и, два и, три и, четыре и,* медленно опустить ногу в исходное положение. Это упражнение можно выполнять при помощи партнёра. |
| 1 | Упр. №7. Э то упражнение выполняется при помощи партнёра*:*  исходное положение – лечь на спину, руки вдоль корпуса, муз. размер 4/4:  - на два такта - в выворотном положении правую ногу поднять на 90˚, колено предельно вытянуто, подъём сокращён, партнёр, держа ногу за голень, все корпусом надавливает на работающую ногу, помогая прижимать бедро к корпусу исполнителя, при этом необходимо обращать внимание на опорную ногу (не сгибать колено);  - на следующие два такта медленно вернуться в исходное положение. |
| 3 | Упр. №8. «Шпагат» продольный (прямой): исходное положение – V позиция ног, муз. размер 4/4:  - ноги, постепенно, плавно «разъезжаются» вперёд-назад по полу, руки опускаются (вдоль корпуса) на пол, тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги. Садясь на «шпагат», ноги должны быть прямые, в выворотном положении, стопы вытянуты. Сохраняя прямое положение корпуса. |
| 6.  6. | Упражнения на исправление осанки.  Упражнения на исправление осанки. | 1 | Упр. №1. Исходное положение – лёжа на спине, руки сцеплены на голове, ноги вытянуты, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и, два и* выполнить поворот корпуса на бок, при этом постараться удержать вытянутые ноги плотно прижатыми к полу;  - на счёт *три и, четыре и* вернуться в исходное положение. | 3ч.- К/у  4ч.-От/у  3ч.- К/у  4ч.-От/у |
| 1 | Упр. № 2. Исходное положение – сесть на пол, ноги раскрыты в положении «по-турецки», руки раскрыты в стороны, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и, два и* выполнить наклон вправо, правая рука отводится назад за спину, левая поднимается наверх;  - на счёт *три и, четыре и* вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение в другую сторону. |
| 1 | Упр. № 3. Исходное положение – лёжа на спине, руки лежат вдоль корпуса ладонями вниз, ноги согнутые в коленях, вторая позиция ног, муз. размер 2/4:  - на счёт *раз и, два и* поднять бёдра вверх, не отрывая лопаток и стоп от пола;  - на счёт *три и, четыре и* вернуться в исходное положение. |
| 1 | Упр. № 4. *«Лягушка»:*  исходное положение – сидя на полу, ноги, согнутые в коленях максимально приближены к себе, кисти рук лежат на коленях, муз. размер 4/4:  - на два такта - руками нажимая на колени постараться прижать колени к полу, сохраняя ноги в согнутом положении, выворотно, стопы плотно прижаты подошвами друг к другу, спина прямая, вытянута, плечи опущены;  - на следующие два такта - вернуться в исходное положение, мышцы расслабить. |
| Итого: | | 36 ч. | Контрольный урок - 1  Открытый урок - 1 | |

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс (2 год обучения).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела,  урока | Кол-во  часов | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Виды,  формы  контроля |
| 1. | Разминка. | 8 | *Знать:*  - названия и технологию исполнения упражнений.  *Уметь:*  - осознанно понимать и выполнять напряжённое и расслабленное состояние мышечного аппарата,  - согласовать выполнения движения с музыкальным сопровождением,  - напрягать (предельно вытягивать) и сокращать подъём ног | 3 ч. – К/у  4 ч. – От./у |
| 2. | Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов. | 5 |
| 3. | Упражнения для подвижности голеностопного сустава,  эластичности мышц голени и стопы. | 2 |
| 4. | Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. | 7 |
| 5. | Упражнения для развития выворотности ног и танцевального  шага. | 10 |
| 6. | Упражнения на исправление осанки. | 4 |
| ИТОГО: | | 36 |  | Контрольный урок - 1  Открытый урок для родителей - 1 |

1. ***Постановочная работа.***

Постановка концертных номеров (ПКН) начинается со второго до девятого класса включительно, рассчитана на в лет обучения с действующими учебно-методическими планами. Структура программы позволяет постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое усвоение материала путём последовательного прохождения по годам обучения с учётом возрастных особенностей. Таким образом, курс можно разделить на три этапа: подготовительный (1-3 классы), базовый (4-6 классы), продвинутый (7-9 классы, при условии наличия необходимых для этого уровня физических возможностей у учеников).

Группы учащихся формируются по 8-15 человек. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся в группах два раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов за год – второй год обучения – 72 часа, третий и последующие годы – 144 академических часа (из расчета 36 учебных и каникулярных недель), из них:

|  |  |
| --- | --- |
| год обучения | количество часов |
| 1-ый год | - |
| 2-ой год | 72 |
| 3-ий год | 144 |
| 4-ый год | 144 |
| 5-ый год | 144 |
| 6-ой год | 144 |
| 7-ой год | 144 |
| 8-ой год | 144 |
| 9-ый год | 144 |
| итого | 1080 |

Наибольшую эстетическую ценность для учащихся имеет репертуар, который не просто хорошо подготовлен, но, и главное, является органическим продолжением учебного процесса, вытекает из него.

Главное условие, которое должно соблюдаться при подборе и формировании репертуара – это соответствие уровня художественного и психологического развития учащихся тем творческим задачам, которые ставит перед ними конкретная постановка.

*Используя хореографию как действенное средство воспитания, важно выработать у учащихся не только комплекс практических навыков и умений, но и воспитать в них сумму качеств, главное из которых – развитое творческое начало.*

***Календарно-учебный график на 2018-2019 учебный год (для 9в класса)***

График разработан в соответствии с Федеральным [законом](http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/zakonodatelstvo/federalnyy-zakon-ot-29-dekabrya-2012-g-no-273-fz-ob-obrazovanii-v-rf)от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; **с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41** «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; с Уставом МАОУ гимназии № 69 г. Липецка.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 69 имени С. Есенина г. Липецка в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в соответствии с календарным учебным графиком.

1. Продолжительность учебного года для 9 класса:

Дата начала учебного года: 01. 09.2022 г.

Дата окончания учебного года: 31.05.2023 г.

Продолжительность учебного года:

9 классы – 36 недель (включая каникулы).

1. Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях   
   и рабочих днях

**9-й класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный период | Дата | | Продолжительность | |
| Начало | Окончание | Количество учебных недель | Количество учебных дней |
| I четверть | 03.09.2022 | 02.11.2022 | 9 | 45 |
| II четверть | 08.11.2022 | 26.12.2022 | 7 | 35 |
| III четверть | 10.01.2023 | 29.03.2023 | 11 | 56 |
| IV четверть | 04.04.2023 | 24.05.2023 | 7 | 32 |
| **Итого в учебном году** | | | **34** | **168** |

Продолжительность каникулярных периодов

**9-й класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Каникулярный период | Дата | | Продолжительность каникулярных дней в календарных днях |
| Начало | Окончание |
| Осенние каникулы | 03.11.2022 | 07.11.2022 | 5 |
| Зимние каникулы | 27.12.2022 | 09.01.2022 | 14 |
| Весенние каникулы | 30.03.2023 | 03.04.2023 | 5 |
| Летние каникулы | 01.07.2023 | 31.08.2023 | 62 |
| **Итого** | | | **86** |

*Продолжительность занятий.*

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором  МАОУ гимназии №69 в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, включая учебные занятия в субботу с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Занятия начинаются не ранее 8.30 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Продолжительность занятия 45 минут.

После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся

3. Организация промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме интегрированного зачета в период

с 20.05.2023 по 24.05.2023 для учащихся 9-го класса

без прекращения образовательной деятельности по предметам учебного плана.

***Методы контроля и управления образовательным процессом*** – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников коллектива в мероприятиях, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных областных, всероссийских мероприятиях, конкурсах. Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении актерского материала.

**Необходимые условия реализации программы.**

***Материально-техническое обеспечение***

1. Наличие специального кабинета (кабинет хореографии со станками и зеркалами).

2. Наличие репетиционного зала (сцена).

3. Фортепиано.

4. Музыкальный центр, компьютер.

5. Аудиоматериал (аудиоустройство, SD- диски, флеш-карта памяти, мини-диски).

6.Видеоматериал (видеосюжеты выступлений творческих коллективов, участников концертов и конкурсов, репортажей ТВ).

8. Нотный материал (для музыкального соп**р**овождения занятий).

9. Реквизит для занятий (прорезиненные коврики для партера).

10. Методические разработки игр, сценариев.

***Формы аттестации***

Для отслеживания результативности образовательного процесса в данной программе изложены следующие виды контроля, обусловленные последовательностью действий:

* начальный контроль – подготовка, показ нового материала, практическое восприятие, т.е. непосредственная подготовка к дальнейшему процессу творческой деятельности (активизация зрительных навыков, словесные двигательные формы, уточнение исполнительских приемов);
* текущий контроль – обучение, совместное учение, т.е. участие детей в моделировании художественно-творческого процесса, освоение новых исполнительских приемов, формирование новых знаний и умений;
* промежуточный контроль–проработка хореографического материала, практический анализ, тестирование;
* итоговый контроль – контроль на основе самооценки, закрепление полученных знаний, (проведений конкурсов, викторин, концертно-конкурсная деятельность);

концертно-конкурсная деятельность на всех этапах обучения является основным видом контроля и особым стимулом к творчеству. Это способствует усвоению учащимися материала, воспитывает и развивает навыки творческой самостоятельной работы, вызывает живой интерес к хореографическому искусству

***Методическое обеспечение программы***

Методическая работа включает разработку методических рекомендаций, практикумов, сценариев по различным формам работы с детьми: беседы, игры, конкурсы, соревнования.

Разработка методических пособий, иллюстративного и дидактического материала.

Разработка эскизов костюмов.

Цель педагога – помочь ребенку встать на путь становления творческих способностей, путь развития изобретательского и исследовательского таланта.

Условием успешной реализации образовательной программы является соблюдение ***дидактических принципов***, которые рассматриваются в качестве теоретических положений, лежащих в основе процесса обучения и раскрывающих сущность цели и задач, характер содержания программы, методов и форм обучения:

* Развитие творческих способностей на основе гуманизации;
* Ориентация на высокохудожественные образцы мировой современной хореографии;
* Признание само ценности личности ребенка;
* Триединство деятельности хореографа, исполнителя и зрителя в творческом процессе;
* Принцип активности и самостоятельности учащихся;
* Принцип доступности, наглядности, последовательности и систематичности в организации хореографических занятий.

Наряду с принципами используются ***методы***– способы, которые позволяют достичь намеченную цель. Методы призваны урегулировать способы взаимосвязанной деятельности педагога и учащихся, достичь гармонии в творческом общении. Методы обучения зависят от цели и содержания обучения, а также от возрастных особенностей и физических способностей учащихся. В выборе методов ведущая и направляющая роль остается за педагогом.

В структуре методов выделяются:

* *Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности*:
* упражнения – многократное повторение практических и умственных заданий;
* игры – использование различных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приемами: ролевая игра;
* создание ситуации успеха;
* разъяснение;
* поощрение и порицание;
* импровизация – показ возможности воображения, фантазии в хореографической практике через средства: действия, жесты, перемещения;
* метод соучастия – помогает приобщиться к коллективным формам хореографической деятельности (танцевание в ансамбле, участие в играх, концертах, конкурсах).
* *Методы организации и осуществления образовательного процесса*:
* словесные – рассказ, беседа, чтение;
* наглядные – демонстрация творческих достижений;
* практические – упражнения, игры, моделирование (создание моделей и их использования);
* методы контроля и самоконтроля – просмотр, сюжетно-ролевые игры, викторины, творческие выступления;
* методы письменного контроля – викторины, тестирование.

***Методические рекомендации.***

***Обучение модерн-джаз танцу осуществляется через процесс изучения следующих разделов:***

* 1. Изоляция.
  2. Упражнения у станка.
  3. Координация.
  4. Упражнения для всего тела на середине зала.
  5. Уровни.
  6. Перемещение в пространстве (кросс).
  7. Прыжки.
  8. Вращения.
  9. Движения в партере.
  10. Танцевальные комбинации, композиции.
  11. Творческие выступления.

На первом этапе обучения учащиеся знакомятся с особенностями модерн-джаз танца, техникой безопасности работы. Под руководством педагога учащиеся развивают и совершенствуют свой костно-мышечный аппарат.

В первый год обучения ребенок требует к себе особого внимания и тонкого индивидуального подхода, поэтому занятия проводятся в виде игры, творческого соревнования, уроков-концертов, уроков-путешествий и т.д.

В первый год обучения дети осваивают постановку корпуса, правила охраны и гигиены тела, особенности исполнения джаз-танца, выворотные (out) и параллельные (in) позиций ног, технику исполнения изолированных движений.

На этом этапе и на всех последующих этапах обучения применяется *разноуровневое обучение*, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения хореографического материала. Это дает возможность каждому ребенку овладеть учебным материалом на разном уровне, но не ниже базового, в зависимости от его физических способностей и индивидуальных особенностей личности. За счет применения различных форм и методов обеспечивается достижение программного и усложненного уровней образования.

На втором этапе обучения по данной программе учащиеся знакомятся с основами специфической координации, элементарной лексикой.

В третий и последующие годы обучения методы и приемы обучения усложняются. Учащиеся знакомятся с понятием свинга, учатся более совершенно исполнять элементы модерн–джаз танца, развивают танцевальность с помощью комбинаций.Посредством постоянного тренажа учащиеся развивают выворотность и шаг, осваивают навыки полицентрического движения и трицентрии, развивают координацию с помощью более сложных комбинаций, учатся исполнять движения за счет различных ритмических рисунков.

На каждом этапе обучения предусматривается охрана физического здоровья детей, особенно во время переходного возраста.

«*Здоровьесберегающие технологии*» – это совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровье сбережения. Выстраивая ход хореографических занятий по данной образовательной программе, основное внимание нужно уделять специальному развитию способности естественного, радостного существования в процессе хореографической деятельности: снятию внутренних зажимов, двигательному раскрепощению ребенка.

У детей младшего возраста быстро наступает усталость, что способствует снижению внимания на занятиях. Необходимо применять и чередовать на занятиях различные виды хореографической деятельности (физическую активность, расслабление, упражнения стретч-характера, опросы, игры, викторины, работа с аудио-, видеоматериалом). Такой подход к обучению способствует концентрации внимания, развития познавательного интереса к предмету «модерн-джаз танец».

На музыкальных занятиях используются не только педагогические методы обучения, но и терапевтические в целях восстановления и укрепления здоровья детей.

Дыхание – это жизнь, и научить дышать правильно во время разнообразной физической активность первоочередная забота педагога.

Правильное дыхание во время исполнения тех или иных упражнений оказывает лечебное воздействие на организм: вызывают повышенную потребность в кислороде, усиление внутреннего тканевого дыхания, что помогает справиться организму с массой заболеваний органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Программа предусматривает правильное развитие тела ребенка. учитывает возрастные особенности анатомии, физиологии и психологии детей разного возраста. Педагог, работающий по данной программе, может с уверенностью рассчитывать на отличный результат.

Общепризнано, что только танцоры, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные движения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Задача этой программы – обобщение наработанных за многие годы методик по преподаванию модерн-джаз танца в целостную систему знаний и умений. Руководствуясь этой программой педагог может применять элементы для каждого года обучения, подбирать необходимые подводящие и подготовительные упражнения, знать варианты усложнения пройденного и уметь соединять с элементами классификационной программы, сочинять  композиции, составлять план-конспект урока хореографии. Педагог получает целостное представление о системе изучения модерн-джаз танца, о специфике проведения урока хореографии, о выборе средств, форм и методов подготовки танцоров. Дефицит учебной и методической литературы по модерн-джаз танцу влияет на качество восприятия изучаемого материала, поэтому для более доступного изучения материала в пособии особое внимание нужно обратить на то, что программа основана на материале учебника В.Ю. Никитина «Модерн – джаз танец: История. Методика. Практика» – М., изд. «Гитис», 2000.

В программе содержится серия последовательно логически связанных друг с другом упражнений, безошибочное освоение которых даст возможность овладеть высоким уровнем мастерства.

Учащиеся обретают правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивают устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется кардиореспираторная система.

Хореографические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, и благодаря этому у детей воспитывается музыкальность и ритмичность, – качества, необходимые для выполнения упражнений высокой трудности.

В уроке хореографии следует учитывать практическую целесообразность каждого задания, а также его смысловую нагрузку. В программе четко поставлены задачи для каждого года обучения, рекомендованы элементы экзерсиса, их сочетание друг с другом.

***Обучение классическому танцу.***

Классический танец изучается с 1-7 класс, 8-9 предполагает при 1 часе в неделю только тренаж, где на усмотрение учителя материал варьируется, комбинируется, упражнения у станка и на середине приобретают танцевальные формы на основе ранее изученного материала.

Учебный материал распределяется так, чтобы при минимальной затрате времени дать самое необходимое и полезное. Причем надо следить за систематическим переходом от простого к более сложному.

Классический экзерсис важен прежде всего тем, что вырабатывает правильную постановку корпуса, устойчивость. Как указывает профессор А.Я. Ваганова, «Правильно поставленный корпус – основа всякого Па». «Правильно поставленная спина дает абсолютную свободу движения». Поэтому главная задача классического экзерсиса – добиться надлежащей постановки корпуса и спины. Классический танец развивает и укрепляет суставно-мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Кроме того, в значительной степени помогает освободиться от имеющихся физических недостатков: сутулости, перекоса плеч, опущение шейного позвонка, косолапости и т.д. Вместе с тем упражнения экзерсиса способствуют развитию силы, выносливости и ловкости, а также собранности внимания, то есть качеств, необходимых для исполнительского мастерства. Являясь действительным средством физического развития и воспитания, уроки развивают танцевальность, чувство ритма, способствуют выработки походки, освоению сценического жеста.

Классическая техника является «единственно возможной всеохватывающей основой» любого сценического танца, не только классического, но и народного, современного и т.д. Основная задача классического экзерсиса заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений, помочь учащимся развивать тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.

***Методические основы в изученном материале.***

1. *На каждом уровне повторяется в разных вариантах комплекс ранее изученных движений*. «Ежедневный экзерсис с первого года учения … складывается из одних и тех же pas»,- утверждает Ваганова.
2. *Комбинирование движений начинается с третьего класса на основе изученного ранее материала.* Учитель самостоятельно варьирует материалом, учитывая навыки, умения учащихся. Однако в младших классах не стоит заполнять время детей разнообразными комбинациями, лучше делать движения в различных велениях, меняя их, чтобы не было машинального исполнения. С пятого класса комбинирование приобретает более широкое использование. Это развивает сообразительность и танцевальность, а также позволяет продуктивнее использовать время, отведенное на экзерсис. Но в 5-6 классах комбинации используются очень осторожно.
3. *Первый, второй год обучения предполагают изучение материала лицом к станку.*
4. *С третьего-четвертого класса, на усмотрение учителя, упражнения постепенно начинают выполняться одной рукой за станок.* Новый материал изучается лицом к станку, после чего учащиеся исполняют упражнения одной рукой за станок.
5. Необходимо добиваться полной выворотности в упражнениях:
   * + - в экзерсисе у станка – со 2-ого класса,
       - в экзерсисе на середине – с 4-ого класса.

**Выворотность –** незыблемый канон классического танца. Основа всей его техники. Без выворотности классический экзерсис лишается своей эффективности.

Конечно, добиться выворотности ног у учащихся очень сложно. Поэтому возможен вариант постепенности индивидуального продвижения в этом направлении, т.к. физические данные детей в спецклассах зачастую ограничены. Но это обстоятельство нельзя считать решающим, и трудность задачи не снижает требований. Педагог должен дифференцированно относиться к оценке работы учащихся в этом направлении.

1. Вводятся упражнения для рук с 1-ого годы обучения, с участием головы – со 2-ого года обучения. С 3-го года обучения начинается изучение porde bras и использование движений рук, корпуса, головы в экзерсисе. Подобные комбинированные движения вырабатывают у учащихся навыки координации движений различных частей тела. Упражнения для рук (porde bras) развивают свободу и пластичность рук, которые в хореографическом искусстве служат важнейшим средством внешней выразительности.
2. Необходимо добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки, танцевальности всего исполнения.
3. В процессе обучения педагог должен вырабатывать у учащихся навыки систематической самостоятельной работы над собой.
4. По окончании тренировочных упражнений у станка идет их перенос на середину зала (1-3 год обучения при неполной выворотной позиции, далее по мере возможности учащихся – при полной выворотности).
5. Новый материал как у станка, так и на середине необходимо добавлять постепенно, от урока к уроку, в зависимости от способностей и успеваемости учащихся.
6. Систематически повторяя пройденное и разучивая новые упражнения и движения, необходимо добиваться правильности, музыкальности и выразительности исполнения.
7. Особым условием в освоении движений должен стать учет возрастных особенностей и возможностей как в целом класса, так и индивидуальных.
8. Необходимо добиваться, чтобы движения исполнялись в полную силу, совершенно точно и четко, при полном напряжении мышц.

**Младшие классы**  закладывается основание развитию мускулов, эластичности связок, изучаются основы первоначальных движений классического танца. Это достигается систематическим повторением движений значительное число раз подряд. Разбросанные и малочисленные движения не достигнут цели. При навязывании позирования в ущерб технической разработке движений – развитие учащихся будет продвигаться туго.

**Средние классы**  - допустимы комбинации, но и то с большой осторожностью. Надо быть совершенно уверенным, что учащиеся проработали движения, чтобы без труда усложнять урок. Нельзя забывать, что именно средние классы должны выработать ту большую силу, которая позволит в старших классах сосредоточить все внимание на развитии танцевального образования. Танцевальные способности следует развивать в разной степени работой над движением рук и ног. Без полной гармонии движений не получится полного впечатления от исполнения.

**Старшие классы** – экзерсис у станка сравнительно короткий по времени. Это достигается благодаря развитой технике и быстрому темпу. Ежеурочно проделывается весь тот экзерсис, который делаеся в младших и средних классах.

*Никаких твердых схем и никаких твердых норм для построения уроков нет. Это область, в которой решающую роль играет опыт и чуткость преподавателя.*

***Методические рекомендации по партерной гимнастике.***

Особую значимость и результативность приобретают знания партерной гимнастики. Особое достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками, например – формировать правильную осанку. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость, подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к классическому и народному экзерсисам, требующим высокого физического напряжения.

Гимнастические комплексы применяются в качестве корригирующих, и также повышают тонус утомленных мышц, восстанавливают работоспособность и утраченные двигательные функции. Они направлены на развитие силы, укрепления суставов и активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппарат.

Партерная гимнастика необходимая дисциплина, которая готовит детей к изучению классического танца.

***Партерная гимнастика (партерный экзерсис) включает в себя:***

* упражнения на напряжения и расслабления мышц
* упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития локтевого сустава,
* упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов,
* упражнения на укрепление мышц брюшного пресса,
* упражнения на улучшение гибкости позвоночника,
* упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц,
* упражнения на улучшение гибкости коленного сустава,
* упражнения для развития гибкости голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы,
* упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага,
* упражнения на исправление осанки.

Очень важное условие правильного обучения – планирование, продуманное построение урока. Нарастание трудности изучаемого материала должно идти по принципу от простого к сложному, от малого к большому, в этом состоит основное условие доступности, без которого невозможен успех в освоении учениками материала.

В начальном периоде обучения какому-либо упражнению надо следить за темпом его исполнения: если темп будет слишком быстрый, результат будет отрицательный. Темп должен быть замедленным с необходимыми выдержками, что позволит ученику, как следует понять и почувствовать нужную степень напряжения мышц. Нормальный темп работы достигается постепенно, по мере нарастания сил в мышцах, когда все движения в исполняемых элементах и сочетаниях станут уверенными, устойчивыми, достаточно эластичными.

Педагог не должен предлагать детям непосильные упражнения, более того он обязан останавливать учеников, когда они, как это часто бывает, делают их по собственной инициативе: вред, нанесенный непосильной работой организму, гораздо больше, чем польза от проявленного азарта

Необходимо сочетать работу и отдых, но не затягивать перерывы, потому что при длительных паузах мышцы остывают, а это снижает темп и силу движений. В то же время слишком короткие отдыхи также не обеспечивают нужной мышечной работоспособности. Время перерыва определяет педагог с учетом нагрузки, которую получили учащиеся.

Одно важное правило преподавателю следует соблюдать с первых дней обучения: не прибегать к «муштре», а привить ученикам профессионально контролировать работу своих мышц.

Не следует перегружать урок большим количеством учебного материала. Это быстро утомляет учеников, рассеивает внимание. Лучше использовать ранее усвоенные упражнения как базу для дальнейшего логического усложнения программы и освоения новых упражнений в значительном объеме. Внимание ученика должно быть всегда сосредоточено не на том, что и сколько нужно выполнить, а, главным образом, на том, как и с какой целью это делается.

***Методические основы изучения материала.***

1. Многократно и осознанно повторять упражнения, что приводит к образованию устойчивого навыка.
2. Необходимо следить за правильным положением корпуса при исполнении движений.
3. На каждом уроке повторять ранее изученные движения. При увеличении объема изученного материала комплекс упражнений меняется, т.к. идет последовательное усложнение, добавление упражнений. Учитель самостоятельно решает вопрос подбора комплекса упражнений, варьируя учебным материалом.
4. Степень нагрузки регулируется подбором специальных упражнений, дифференцирующих эту нагрузку.
5. Необходимо добиваться, чтобы все упражнения исполнялись в полную силу, совершенно четко и точно, при полном напряжении мышц и суставов.
6. Педагог должен дифференцированно относиться к оценке работы учащихся в этом направлении.

Основная задача партерной гимнастики – активизировать, оживить скрытые потенциальные возможности мышечной системы, и только потом совершенствовать их.

Согласно учебному плану партерная гимнастика заложена в первом – третьем годах обучения. Изучение материала, соответственно часовой нагрузке, идет на 1-2 годах обучения, 3-й год обучения предполагает комплекс упражнений, составленный учителем из наиболее, на его взгляд, продуктивных ранее изученных упражнений для поддержания физического аппарата учащихся. За год учитель может составить несколько таких комплексов и отразить в тематическом планировании.

***Дидактический материал для занятий :***

* Аудиоматериал (аудиоустройство, SD- диски, флеш-карта памяти, мини-диски);
* Видеоматериал (видеосюжеты выступлений творческих коллективов, участников концертов и конкурсов, репортажей ТВ);
* Нотный материал (для музыкального сопровождения занятий);
* Реквизит для занятий (прорезиненные коврики для партера).
* Методические разработки игр, сценариев.

*Формы подведения итогов реализации Программы*

* Тестирование – система заданий специфической формы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся и направленная:
* на определение объема и качества освоения содержания программы;
* на проверку и контроль уровня хореографической деятельности.

В результате оценки выполненных тестов педагог может дифференцировать степень освоения хореографического материала и определить качество развития психофизиологических свойств ребенка (способности, мышление, воображение, воля), личностных качеств (духовная, хореографическая, сценическая культуры). На основе рейтинговой оценки педагог делает выводы об эффективности и результативности своей работы.

*Виды тестов:*

* «Бумажные» – предъявляемые на бумажном носителе в виде распечатки;
* «Показ, демонстрация» – используются как для коллективного, так и индивидуальной формы контроля.
* Открытые занятия для педагогов, родителей, гостей гимназии;
* Концерты, фестивали, конкурсы.

Большое значение имеет работа с родителями. Согласованность в деятельности педагога дополнительного образования и родителей способствует успешному осуществлению учебно-воспитательной работы в творческом объединении и более правильному воспитанию учащихся в семье.

Данная программа предполагает участие родителей в организации учебного процесса.

В этой связи с родителями проводятся следующие мероприятия:

* родительские собрания;
* открытые занятия, академические концерты;
* совместные поездки на конкурсы различных уровней;
* .творческий отчётный концерт.

*Данная программа прошла апробацию в МАОУ гимназии № 69 в течение 9 лет с учащимися 1 – 9 классов, ежегодно корректировалась, в 2015 году из программы для классов с углубленным изучением хореографии была преобразована в дополнительную общеразвивающую программу художественной направленности. Результативность данной программы подтверждается высокими творческими достижениями и профессиональным самоопределением отдельных выпускников.*

***Список литературы для учителя***

* Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец: История. Методика. Практика. – М., изд. «Гитис», 2000.
* Shurr. Modern – dance. N.Y., 1980.
* Susan A. Balletand modern – dance. N.Y., 1984.
* Traguth F. Modern – jazz dance. Bucher, 1987.
* Лисицкая Т. Джазовый танец. Учебное пособие. – Москва-Гамбург, 1999.
* Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. Издательство: «Новое слово», 2004.
* Е.Котельникова Биомеханика хореографических упражнений. Серия "Я вхожу в мир искусства" № 06-2008.
* Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
* Березина В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511, с.
* Евладова Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. - 348, с.
* Ерохина О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с.
* Базарова Н. Классический танец. Л., Искусство, 1975
* Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
* Е.Котельникова Биомеханика хореографических упражнений. Серия "Я вхожу в мир искусства" № 06-2008.
* Ваганова А. Основы классического танца. Л., М., «Искусство», 1963
* Костровицкая В. Классический танец. Слитные движения /Под ред. Вагановой А. М., Сов. Россия, 1961.
* Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., Искусство, 1975.
* Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. М., Искусство, 1976.
* Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства. М., Искусство, 1971.

*Интернет-ресурсы:*

1. Методические разработки

<http://www.pandia.ru/text/78/019/18218.php>

<http://www.apsara-dance.ru/index.php?option=com_content&task=blogsection&id=2&Itemid=57>

1. Школа модерн-джаз танца

<http://video-dance.ru/sovremennie/jazz-modern/>

1. Методические разработки

<http://www.horeograf.com/texnika-tanca/teoriya-i-metodika-prepodavaniya-klassicheskogo-tanca.html>

<http://www.kursburo.ru/component/djcatalog/item/6-ref-work/91-ref84>

<http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/02/12/metodika-provedeniya-urokov-po-klassicheskomu>

1. Электронная библиотека

<http://www.balletacademy.ru/biblio/bibliomgah/251-metodika-prepodavaniya-klassicheskogo-tanca.html>

1. Школа классического танца

http://dancehelp.ru/catalog/metodiki-prepodavaniya-klassicheskogo-tantsa-1-3-god-obucheniya-3-kursa/