

**Министерство образования Новгородской области
Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 3»
школа искусств Творческого Центра «Визит»**

Рассмотрена на педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ

ГООУ «Гимназия № 3»

Директор ГООУ «Гимназия №3»

протокол № 77 от 15.08.2023г.

_____ Д. А. Паршонкова

от 15.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХОРЕОГРАФИЯ

Уровень – базовый.

Возраст обучающихся: 8 – 14 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель:

Ермолаева Т.С.

педагог дополнительного образования

Великий Новгород
2023

Пояснительная записка

Программа «Хореография» **базового уровня**, имеет **художественную направленность** и разработана на основе программы Свиридовой Н.П. "Грация", направленной на всестороннее развитие личности ребёнка посредством изучения хореографического искусства.

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом от 30 декабря 2020 года № 517-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613н. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с 28.01.2021., Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы».

Программа реализуется на отделении джазового вокала в школе искусств Творческого Центра «Визит» ГАОУ «Гимназия № 3».

Программа является наиболее **актуальной**, так как целью обучения на отделении джазового вокала является эстетическое воспитание средствами музыкального и хореографического искусства, что определяется общественными условиями жизни и соответствует интересам современных детей и подростков. Интерес – прекрасный стимул к обучению вообще и приобщению к музыке и танцу в частности. Под его влиянием развивается музыкальность, пластичность, интеллектуальная активность, обостряется работа воображения, восприятия, усиливается произвольное внимание, сосредоточенность.

Педагогическая целесообразность программы.

Модифицированная программа «Хореография» для отделения джазового вокала, построена на принципах интегрированного подхода к музыкально-творческой деятельности, предполагающего обучение основам хореографического искусства, взаимосвязанного с обучением основам джазового вокала, сценического движения, актерского мастерства.

В обучении главным аспектом является органичная взаимосвязь музыки, хореографии и артистизма. В программе выделено: заинтересовать, увлечь, помочь детям реализовать их богатые потенциальные творческие возможности посредством синтеза искусства и культуры (хореография, пластика, музыка, вокал, актёрское мастерство, литература).

Воспитанники учатся творить танец своим эмоциональным и психологическим содержанием, выражать движениями тела, жестами рук, мимикой лица мысли, чувства и переживания создаваемого образа и героя.

Целью программы является воспитание самостоятельной творческой личности с помощью интеграции комплекса музыкально-сценических искусств и использования современных технических средств обучения, формирование нравственно – эстетических чувств, познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации изменены сроки прохождения программного материала - общее количество часов за весь период обучения 216 учебных часов, при этом срок обучения - 6 лет.

Данные изменения обусловлены тем, что прохождение программного материала за 6 лет, а не за 3 как предлагает автор, позволяет добиться более качественного усвоения материала.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- овладение основными приёмами движений;
- освоение техники исполнения;
- овладение навыками танцевального искусства;

Развивающие (физическое развитие, формирование необходимых технических навыков):

- развитие двигательной памяти, мышления и воображения;
- развитие природных данных и потенциальных возможностей учащихся;
- развитие физической выносливости;
- развитие чувства ритма и музыкальной грамотности учащихся;
- укрепление общефизического состояния учащихся;
- укрепление и постановка мышечного аппарата;
- развитие творческой фантазии и способности к импровизации.

Воспитывающие:

- воспитание чувства коллективизма, толерантности, доброты;
- воспитание исполнительской культуры, художественного вкуса;
- воспитание личностных качеств учащегося (духовных, интеллектуальных, волевых);
- воспитание коммуникативных навыков посредством музыки;
- воспитание самокритичности и самоконтроля.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы - **8-14 лет.**

Сроки реализации образовательной программы – 6 лет обучения.

- 1-6 год обучения – 1 час в неделю – 36 учебных часов в год.

Формы и режим занятий.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей от 5 до 10 человек.

В целом состав групп остаётся постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий;
- смена места жительства;
- по состоянию здоровья и т.д.

Ведущей формой обучения является **групповая**, с использованием индивидуального подхода к учащемуся.

Продолжительность занятий:

1-6 год обучения – 1 час в неделю по 40 минут с одним 10 минутным перерывом для отдыха детей и проветривания помещения.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности. По окончании полного курса обучения выпускник должен:

- обладать правильной балетной осанкой на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, ног, рук, головы;
- освоить движения классического экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений, обеспечивающих наиболее правильное их исполнение;
- уметь хорошо координировать движения;
- иметь развитые природные данные;
- владеть основными приёмами и навыками работы на занятии.

1 год обучения

По окончании учащийся должен знать:

- основные приемы движений;
- технику исполнения;
- традиционное построение урока;
- основные термины и понятия: осанка, прогиб, манера, грация, полупальцы, стопа, подъем, выворотность.

Учащийся должен уметь:

- правильно исполнять простейшие движения;
- чувствовать образ, настроение и характер музыки;
- согласовывать движения с музыкой;
- определять музыкальный размер;
- свободно ориентироваться в пространстве.

2 год обучения

По окончании учащийся должен знать:

- название изученных движений и элементов народно-сценического, классического и бального танцев
- манеру исполнения разных жанров танцевального искусства
- танцевальную культуру 19 века

Учащийся должен уметь:

- владеть навыками танцевального искусства
- проявлять творческую фантазию, креативность и гибкость мышления на занятиях
- практически показать и технично исполнить освоенный хореографический материал
- индивидуально и коллективно работать
- выражать собственные эмоции через музыку

3 год обучения

По окончании учащийся должен знать:

- технику и манеру исполнения современных танцев;
- название изученных движений;

- основы актёрского мастерства;
- выход из затруднительных ситуаций во время выступления.

Учащийся должен уметь:

- реализовать творческое самовыражение и полученные знания на практике;
- правильно, технично и уверенно исполнять изученные движения и танцевальные композиции;
- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении, проявлять психологическую готовность к выступлению;
- эмоционально наполнять и выражать движения и позы;
- придать манеру заданной композиции.
- реагировать на замечания педагога и исправлять ошибки самостоятельно

4 год обучения

По окончании учащийся должен знать:

- технику и манеру исполнения современных танцев;
- название изученных движений;
- основы актёрского мастерства;
- выход из затруднительных ситуаций во время выступления.

Учащийся должен уметь:

- реализовать творческое самовыражение и полученные знания на практике;
- правильно, технично и уверенно исполнять изученные движения и танцевальные композиции;
- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении, проявлять психологическую готовность к выступлению;
- эмоционально наполнять и выражать движения и позы;
- придать манеру заданной композиции.
- реагировать на замечания педагога и исправлять ошибки самостоятельно

5 год обучения

По окончании учащийся должен знать:

- технику и манеру исполнения современных танцев;
- название изученных движений;
- основы актёрского мастерства;
- выход из затруднительных ситуаций во время выступления.

Учащийся должен уметь:

- реализовать творческое самовыражение и полученные знания на практике;
- правильно, технично и уверенно исполнять изученные движения и танцевальные композиции;
- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении, проявлять психологическую готовность к выступлению;
- эмоционально наполнять и выражать движения и позы;

- придать манеру заданной композиции.
- реагировать на замечания педагога и исправлять ошибки самостоятельно

6 год обучения

По окончании учащихся должен знать:

- технику и манеру исполнения современных танцев;
- название изученных движений;
- основы актёрского мастерства;
- выход из затруднительных ситуаций во время выступления.

Учащийся должен уметь:

- реализовать творческое самовыражение и полученные знания на практике;
- правильно, технично и уверенно исполнять изученные движения и танцевальные композиции;
- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении, проявлять психологическую готовность к выступлению;
- эмоционально наполнять и выразить движения и позы;
- придать манеру заданной композиции.
- реагировать на замечания педагога и исправлять ошибки самостоятельно

Формы подведения итогов:

Для учащихся с первого по седьмой год обучения в первом полугодии - **зачёт с оценкой**; в конце учебного года - **экзамен**.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **1 год обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	
2	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала	1	0,5	0,5
3	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног	1	0,5	0,5
4	Основные танцевальные шаги: ход с носка, на releve, с высоким подниманием бедра	1	0,5	0,5
5	Работа над осанкой и правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
6	Обучение ориентации в пространстве по системе А.Я.Вагановой	1	0,5	0,5
7	Разучивание разминки. Закрепление пройденного материала	1	0,5	0,5
8	Сочетание плавных и ритмических движений.	1	0,5	0,5

	Составление комбинаций			
9	Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения	1	0,5	0,5
10	Соединение движений народного танца в комбинации	1	0,5	0,5
11	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
12	Разучивание движений к вокальному номеру	1	0,5	0,5
13	Танцевальная разминка. Работа с песней	1	0,5	0,5
14	Образ в танце (сочинение композиции по теме)	1	0,5	0,5
15	Творческие задания на развитие чувства ритма	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Комбинации на народном материале	1	0,5	0,5
18	Работа над правильной постановкой корпуса. Упражнение «Зеркало»	1	0,5	0,5
19	Изучение танцевальных шагов: прямой и боковой галоп, шаг-подскок	1	0,5	0,5
20	Исполнение движений в повороте (согласованность с музыкой)	1	0,5	0,5
21	Простейшие элементы спортивного танца	1	0,5	0,5
22	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
23	Соединение разученных движений и элементов в композицию	1	0,5	0,5
24	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой	1	0,5	0,5
25	Движения с нагрузкой на различные группы мышц	1	0,5	0,5
26	Образно-музыкальные упражнения. Составление комбинаций	1	0,5	0,5
27	Работа над выразительностью исполняемых движений	1	0,5	0,5
28	Музыкально-игровые задания на образное решение	1	0,5	0,5
29	Работа над вокальным номером	1	0,5	0,5
30	Исполнительское мастерство и образность	1	0,5	0,5
31	Техника исполнения движений в номере	1	0,5	0,5
32	Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса	1	0,5	0,5
33	Координация движений в вокальном номере	1	0,5	0,5
34	Рисунок вокального номера	1	0,5	0,5
35	Композиционное построение вокального номера	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
ИТОГО:		36	17,5	18,5

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятия. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	
2	Ориентация в пространстве по системе А.Я.Вагановой	1	0,5	0,5
3	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног	1	0,5	0,5
4	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала	1	0,5	0,5
5	Основные танцевальные шаги и движения (галоп, шаг-подскок, бег)	1	0,5	0,5
6	Работа над осанкой и правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
7	Партерные упражнения и растяжки	1	0,5	0,5
8	Составление комбинаций (музыкальный размер 2/4)	1	0,5	0,5
9	Элементы народного танца, работа над техникой исполнения	1	0,5	0,5
10	Быстрый и медленный темп в комбинации	1	0,5	0,5
11	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
12	Работа с вокальным номером	1	0,5	0,5
13	Танцевальная разминка. Отработка движений песни	1	0,5	0,5
14	Движения к номеру	1	0,5	0,5
15	Творческие задания на развитие внимания и воображения	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Элементы спортивного танца, техника исполнения	1	0,5	0,5
18	Упражнения на гибкость и правильную осанку	1	0,5	0,5
19	Упражнения на развитие координации движений	1	0,5	0,5
20	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой	1	0,5	0,5
21	Исполнение движений в повороте, по диагонали, линиями	1	0,5	0,5
22	Элементы эстрадного танца: шаги, движения рук и головы	1	0,5	0,5
23	Техника исполнения эстрадных движений	1	0,5	0,5
24	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
25	Соединение движений и элементов в этюд	1	0,5	0,5

26	Составление танцевальных комбинаций	1	0,5	0,5
27	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц	1	0,5	0,5
28	Работа над выразительность исполняемых движений	1	0,5	0,5
29	Танцевальные задания на образное решение	1	0,5	0,5
30	Вокальный номер	1	0,5	0,5
31	Работа над техникой исполнения движений в номере	1	0,5	0,5
32	Композиционное построение вокального номера	1	0,5	0,5
33	Координация движений в номере	1	0,5	0,5
34	Танцевальная зарисовка на эстрадном материале	1	0,5	0,5
35	Повторение пройденного материала. Игровая мозаика	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
ИТОГО:		36	17,5	18,5

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	-
2	Танцевальная разминка на середине зала	1	0,5	0,5
3	Упражнения на развитие «прямолинейного» корпуса	1	0,5	0,5
4	Рисунок танца в вокальном номере	1	0,5	0,5
5	Соединение танцевальных элементов в комбинацию	1	0,5	0,5
6	Работа над осанкой и правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
7	Творческая работа с предложенным музыкальным материалом	1	-	1
8	Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения	1	0,5	0,5
9	Танцевальные связки на народном материале	1	0,5	0,5
10	Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций	1	0,5	0,5
11	Комбинирование движений в быстром и медленном темпе	1	-	1
12	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
13	Движения к вокальному номеру	1	0,5	0,5
14	Композиционное построение песни	1	0,5	0,5

15	Повторение пройденного материала	1	-	1
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Элементы эстрадного танца: шаги, работа рук, ног, головы	1	0,5	0,5
18	Ритмические рисунки и танцевальная пластика	1	0,5	0,5
19	Техника исполнения разученных движений	1	0,5	0,5
20	Работа с корпусом. Упражнение «Зеркало»	1	0,5	0,5
21	Упражнения на гибкость и растяжку	1	0,5	0,5
22	Знакомство с основами танца модерн	1	0,5	0,5
23	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
24	Соединение разученных движений и элементов в этюд	1	0,5	0,5
25	Движения с нагрузкой на различные группы мышц	1	0,5	0,5
26	Танцевальная мозаика «За волшебной дверью»	1	0,5	0,5
27	Работа над выразительностью исполняемых движений	1	-	1
28	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	1	0,5	0,5
29	Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений	1	0,5	0,5
30	Движения к вокальному номеру	1	0,5	0,5
31	Композиционное построение номера	1	0,5	0,5
32	Техника исполнения движений и элементов в номере	1	-	1
33	Координация движений в номере	1	0,5	0,5
34	Танцевальные движения к сольным номерам	1	0,5	0,5
35	Сценические эстрадные движения. Техника исполнения	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
ИТОГО:		36	15	21

4 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	-
2	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	1	0,5	0,5
3	Упражнения на развитие гибкости	1	0,5	0,5
4	Растяжки и партерные упражнения	1	0,5	0,5
5	Элементы танца модерн	1	0,5	0,5

6	Работа над правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
7	Элементы народного танца, работа над техникой исполнения	1	0,5	0,5
8	Танцевальные связки на народном материале	1	0,5	0,5
9	Разучивание движений танца «Самба»	1	0,5	0,5
10	Работа с отдельными элементами танца	1	0,5	0,5
11	Соединение движений танца «Самба» в композицию	1	0,5	0,5
12	Работа с сольными вокальными номерами	1	0,5	0,5
13	Рисунок танца в песне	1	0,5	0,5
14	Выстраивание композиции и движения к песне	1	0,5	0,5
15	Танцевальная разминка. Смена темпов	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Движения эстрадного танца. Танцевальные связки	1	0,5	0,5
18	Танцевальная пластика в стиле модерн	1	0,5	0,5
19	Техника исполнения движений	1	-	1
20	Стрейч - гимнастика на полу и стоя на середине зала	1	0,5	0,5
21	Упражнения на гибкость и растяжку	1	0,5	0,5
22	Сочинение танцевальных движений, их группировка	1	0,5	0,5
23	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
24	Соединение движений и элементов в этюд	1	0,5	0,5
25	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц	1	0,5	0,5
26	Партерная гимнастика, растяжки	1	-	1
27	Работа над выразительностью исполняемых движений	1	0,5	0,5
28	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	1	0,5	0,5
29	Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений	1	0,5	0,5
30	Движения к вокальному номеру	1	0,5	0,5
31	Композиционное построение номера	1	0,5	0,5
32	Техника исполнения движений и элементов в номере	1	-	1
33	Исполнительское мастерство и образность	1	0,5	0,5
34	Танцевальные движения к сольным номерам	1	0,5	0,5
35	Сценические эстрадные движения. Техника исполнения	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
ИТОГО:		36	16	20

5 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие: Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	-
2	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	1	0,5	0,5
3	Работа над правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
4	Упражнения на растяжку и гибкость	1	0,5	0,5
5	Спортивно-эстрадный тренаж	1	0,5	0,5
6	Работа над техникой исполнения танцевальных элементов	1	-	1
7	Движения в стиле модерн	1	0,5	0,5
8	Отработка двигательных навыков	1	0,5	0,5
9	Движения из латиноамериканских танцев	1	0,5	0,5
10	Работа с отдельными элементами танца	1	-	1
11	Соединение движений в композицию	1	0,5	0,5
12	Элементы народного танца, работа с техникой исполнения	1	0,5	0,5
13	Танцевальные связки на народном материале	1	0,5	0,5
14	Этюдная работа (различные стили)	1	0,5	0,5
15	Творческие задания на воплощение образа	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц	1	-	1
18	Сочинение танцевальных композиций	1	0,5	0,5
19	Работа с корпусом и руками: позы	1	0,5	0,5
20	Танцевальная пластика в стиле модерн	1	0,5	0,5
21	Техника исполнения движений	1	0,5	0,5
22	Движения и элементы эстрадного танца	1	0,5	0,5
23	Танцевальные связки на эстрадном материале	1	0,5	0,5
24	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
25	Интегрированное занятие «Учитель танцев»	1	0,5	0,5
26	Закрепление разученного материала	1	0,5	0,5
27	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	1	-	1
28	Партерная гимнастика, растяжки	1	0,5	0,5
29	Движения из латиноамериканских танцев	1	0,5	0,5
30	Техника исполнения движений и элементов	1	0,5	0,5
31	Композиционное построение номера	1	0,5	0,5
32	Исполнительское мастерство и образность	1	0,5	0,5
33	Движения к сольным вокальным номерам	1	0,5	0,5

34	Рисунок в вокальном номере	1	0,5	0,5
35	Сценическая форма вокального номера	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
ИТОГО:		36	15,5	20,5

6 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие: Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий.	1	1	-
2	Классический тренаж на середине зала	1	0,5	0,5
3	Упражнения на растяжку и гибкость	1	0,5	0,5
4	Упражнения на правильную постановку корпуса	1	0,5	0,5
5	Комбинация движений в разных направлениях	1	0,5	0,5
6	Спортивно-эстрадный тренаж	1	0,5	0,5
7	Сочинение связок на эстрадном материале	1	0,5	0,5
8	Работа над отдельными элементами связки	1	0,5	0,5
9	Танец в стиле модерн	1	0,5	0,5
10	Разбор танца по музыкальным частям	1	0,5	0,5
11	Движения к латиноамериканским танцам	1	-	1
12	Техника исполнения движений и элементов	1	0,5	0,5
13	Композиционное построение номера	1	0,5	0,5
14	Самостоятельное исполнение разученных движений	1	0,5	0,5
15	Образное воплощение в танце	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Танцевальная пластика в стиле модерн	1	0,5	0,5
18	Техника исполнения движений	1	0,5	0,5
19	Сочинение танцевальных движений	1	0,5	0,5
20	Спортивно-танцевальная разминка	1	0,5	0,5
21	Комплекс упражнений для улучшения осанки	1	0,5	0,5
22	Движения и элементы эстрадного танца	1	0,5	0,5
23	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
24	Этюдная работа (эстрадное направление)	1	0,5	0,5
25	Совершенствование навыков исполнения	1	-	1
26	Закрепление пройденного материала	1	0,5	0,5
27	Классический тренаж на середине зала	1	0,5	0,5
28	Прыжковые комбинации и повороты на 360 градусов	1	0,5	0,5
29	Латиноамериканская мозаика	1	-	1
30	Соединение движений в композицию	1	0,5	0,5
31	Танцевальная зарисовка на латиноамериканскую	1	0,5	0,5

	тему			
32	Работа с сольными номерами	1	0,5	0,5
33	Движения к сольным вокальным номерам	1	0,5	0,5
34	Сценическая форма вокального номера	1	0,5	0,5
35	Творческая импровизация	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
ИТОГО:		36	16	20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)

Теория (1 часа)

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии.
Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2. Музыкально-ритмические упражнения на середине зала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с характером музыки. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

Практика (0,5 часа)

Разучивание и выполнение музыкально-ритмических упражнений на середине зала в темпе и ритме музыки, на месте, затем во время ходьбы по кругу простыми шагами. Игры, организованного характера с музыкальными заданиями.

Тема 3. Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с правильной постановкой корпуса, головы, с положением рук и ног.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на постановку корпуса: корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице, голова прямо. Бёдра

подтянуты вверх, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем, обеспечивая равновесие, I, II, III позиции ног, постановка рук, разучивание позиций рук, постановка кисти руки.

Тема 4. Основные танцевальные шаги: ход с носка, на releve, с высоким подниманием бедра (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с основными танцевальными шагами: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой, на releve, с высоким подниманием бедра, ход с носка

Практика (0,5 часа)

- танцевальный шаг с носка;
- releve на полупальцы;
- шаги с высоким подниманием бедра.

Тема 5. Работа над осанкой и правильным исполнением движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Значение правильной осанки и устойчивой опоры при исполнении музыкально-ритмических движений.

Практика (0,5 часа)

Перед началом исполнения упражнений принять исходное положение – пятки вместе, носки раздвинуты, ноги выпрямлены, но не напряжены, плечи и шея слегка отведены назад, руки свободно висят вдоль корпуса, голова приподнята.

Упражнения на формирование правильной осанки:

- упражнение без музыки – «Паровозики»;
- упражнение для отработки положения рук на поясе (большие пальцы рук почти сходятся на спине, кисти крепко обхватывают талию, как поясом);
- упражнения на правильное положение рук и плеч;
- упражнение – «Пружинка» - пружинящие полуприседания без остановок движения между сгибанием и разгибанием колен;
- упражнения на укрепление мышц спина и выпрямление позвоночника – «Лодочка».

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе.

Корпус поднимается вверх, ноги остаются неподвижно лежать на полу. Голова на одном уровне с руками.

Тема 6. Обучение ориентации в пространстве по системе А.Я. Вагановой (1 час)

Теория (0,5 часа)

8 точек класса, зала, сцены по системе А.Я. Вагановой.

Практика (0,5 часа)

Изучение плана класса, знакомство с разделением зала на точки. Изучение подготовительных упражнений к движению:

- 8 точек зала;
- упражнение «Точка»;
- подготовительное упражнение к шагу-подскоку;
- подготовка к «галопу».

Тема 7. Разучивание разминки. Закрепление пройденного материала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Значение разминки.

Знакомство с музыкальными размерами 2/4: марш, полька.

Практика (0,5 часа)

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).
- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- грудная клетка: движение из сторон в сторону.
- таз (бедра): движение из стороны в сторону.
- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.
- прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.
- упражнения и движения на развитие музыкального слуха (музыкальный размер – 2/4);

Тема 8. Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций (1 час)

Теория (0,5 часа)

Разбор музыкального материала на 2/4, 3/4.

Знакомство с понятием «комбинация»; «рисунок танца».

Правила исполнения танцевальных движений и шагов на музыкальный размер 2/4; 3/4.

Практика (0,5 часа)

Танцевальный этюд на основе вальсового шага:

- основной шаг вперед-назад;
- вальсовая дорожка по кругу;
- ритмическая дорожка по кругу;
- комбинации из плавных и ритмических движений.

Тема 9. Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения. (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с особенностями и характером исполнения движений в народном танце.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на середине зала:

- переменный шаг.
- переменный шаг с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции.

- переменный шаг с выносом ноги через первую позицию вперед.
- переменный шаг на каблук.
- комбинация на бег (разные варианты);
- позиции рук: I и II;
- «Ёлочка», «гармошка».

Тема 10. Соединение движений народного танца в комбинации (1 час)

Теория (0,5 часа)

Логика построения танцевальной комбинации в народно-сценическом танце.

Практика (0,5 часа)

- прямой прием построения танцевальных комбинаций – от простого к сложному, имеющий начало и завершение;
- обратный прием – с конца до начала;
- прием переключки или повтор – один исполняет, другой повторяет.

Тема 11. Работа над исполнительским мастерством (1 час)

Теория (0,5 часа)

Понятие - основной ритмической структуры в базисных фигурах и элементах танца (шаги и движения корпуса в соответствующем ритме, темпе, динамике).

Практика (0,5 часа)

- работа над танцевальным шагом в определенном ритме, темпе, динамике;
- работа над движениями корпуса.

Тема 12. Разучивание движений к вокальному номеру (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером.

Практика (0,5 часа)

Разбор вокального номера - определение характера и образа во время исполнения. Подбор и разучивание движений в соответствии с характером произведения с использованием средств актерской выразительности.

Тема 13. Танцевальная разминка. Работа с песней (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером

Практика (0,5 часа)

Упражнения разминки:

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз;
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»);
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо);
- работа над элементами актерской выразительности и их отбор при создании музыкально-сценического образа в песне

Тема 14. Образ в танце (сочинение композиции по теме) (1 часа)

Теория (0,5 часа)

Образ в танце как музыкально-пластическое решение вокального произведения.

Практика (0,5 часа)

Творческое задание.

Сочинение композицией на заданную тему с использованием танцевальных комбинаций, музыки, мимики, жестов, музыкально-танцевальной выразительности

Тема 15. Творческие задания на развитие чувства ритма (1 часа)

Теория (0,5 часа)

Терминология: ритм, длительность, метр, темп. Значение чувства ритма в восприятии и передачи поэтических и музыкально-пластических композиций.

Практика (0,5 часа)

- **Задание № 1.** «Вопрос—ответ» типа перепляса. Музыка народная. Ученики становятся друг против друга, затем исполнить импровизацию. Один ученик задает ритмический рисунок - вопрос, другой отвечает движением. Движения: переступания, притопы;

- **Задание № 2.** «Ритм-загадка». Без музыкального оформления. Руководитель легкими хлопками задает ритмический рисунок в муз. Размeре 2/4, 3/4, 4/4. Ученики «отвечают»... Движения: переступания, притопы, шаги, вальсовые движения, па польки;

- **Задание № 3.** Сочинение ритмического рисунка дробных движений на стихотворный текст песни. Например, Сел ко-ма-рик на ду-бок, на ра-ки-товый кус-ток. Движения: переступания, притопы.

- **Задание № 4.** Упражнение на большее разнообразие движений. Задается ритм с использованием трех движений. Ученики «отвечают» так же, используя три движения. Движения: переступания, притопы, выведение ноги на каблук.

Тема 16. Зачетное занятие (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение музыкально-пластической композиции. Анализ работы, обсуждение, исправление ошибок.

Тема 17. Комбинации на народном материале (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с особенностями и характером исполнения движений в народном танце.

Разучивается правильная постановка ног, рук, корпуса и головы:

- положение рук на талии;
- позиции ног в народном танце: прямые, выворотные, невыворотные;
- положения корпуса в соответствии с характером исполнения.

Практика (0,5 часа)

Элементы народного танца, комбинации движений разучиваются только на середине зала, чтобы укрепить мышечный и связочный аппарат, выработать навык устойчивости, координации, приобрести свободу движения на площадке.

- простой русский шаг;
- комбинация на бег (разные варианты);
- позиции рук: I и II;
- plie по I прямой и I выворотной позиции ног;
- releve по I прямой и I выворотной позиции ног;
- battement tendu с работой стопы по I прямой и I выворотной позиции ног;

- «ёлочка»;

Тема 18. Работа над правильной постановкой корпуса. Упражнение «Зеркало» (1 час)

Теория (0,5 часа)

- выработка правильной осанки, устойчивой опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
- позиции ног.

Практика (0,5 часа)

- постановка корпуса (в выворотной позиции);
- позиции ног - I, II, III;
- releve на полупальцы по I и II позициям;
- перегибы корпуса в сторону;
- упражнение «Зеркало» - группа разбивается на пары, в каждой паре один партнер точно копирует движения другого, затем партнеры меняются ролями.

Тема 19. Изучение танцевальных шагов: прямой и боковой галоп, шаг-подскок (1 час)

Теория (0,5 часа)

Танцевальные шаги в народно-сценическом танце.

Практика (0,5 часа)

Работа над танцевальными шагами на середине зала без музыки и в согласованности с музыкой:

- прямой галоп;
- боковой галоп;
- шаг-подскок с различными движениями руками.

Тема 20. Исполнение движений в повороте (согласованность с музыкой) (1 час)

Теория (0,5 часа)

Техника исполнения танцевальных движений в повороте.

Практика (0,5 часа)

- поворот корпуса вокруг себя на месте – работа головы на «точку»;
- поворот на месте и в движении в такт музыке;
- шаг-подскок в повороте;

Тема 21. Простейшие элементы спортивного танца (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство со спортивным танцем и его спецификой.

Выразительность и артистичность исполнителя.

Практика (0,5 часа)

Работа над базовыми элементами спортивного танца:

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

Тема 22. Работа над исполнительским мастерством (1 час)

Теория (0,5 часа)

Основные средства выразительности в танце.

Практика (0,5 часа)

- отработка движений под счёт и под музыку;
- соединение движений в связки под счёт и под музыку;
- проучивание и отработка танцевальных комбинаций под счёт и под музыку.

Тема 23. Соединение разученных движений и элементов в композицию (1 час)

Теория (0,5 часа)

Правила построения коротких композиций на основе разученных движений.

Практика (0,5 часа)

Танцевальная композиция на основе вальсового шага:

- основной шаг вперёд-назад;
- вальсовая дорожка по кругу;
- покачивания вправо-влево.

Тема 24. Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой (1 час)

Теория (0,5 часа)

Музыкальные жанры Динамические оттенки. Метроритм.

Практика (0,5 часа)

Ритмические упражнения под музыку различных жанров:

- шаги на месте;
- шаги по кругу;
- ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч);
- шаг с носка;
- ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону);
- бег с разными положениями рук;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);
- наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);
- повороты направо – налево на носочках;
- раскрытие рук;
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги (подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, ласточка, пингвин, курочка, петушок);

Тема 25. Движения с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)

Теория (0,5 часа)

Основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на развитие подвижности стопы, развитие мышц пресса, гибкости, работа над растяжками:

- перекаты на всю стопу с носка;
- поднимание плеч вверх, отпускание вниз;
- круги плечами вперед, назад;
- повороты и наклоны головы;
- приседание;
- наклоны корпуса вперед;
- прыжки - «Зайчики», «Лягушата», «Лисята», «Цапельки», «Пингвиненок», «Медвежонок»;
- упражнения: «Книжечка», «Уголок», Grand battement jete (лёжа на спине), «Складочки», «Корзиночка», «Колечко».

Тема 26. Образно-музыкальные упражнения. Составление комбинаций (1 час)

Теория (0,5 часа)

Музыкально-пластическое решение в раскрытии образа.

Практика (0,5 часа)

Образно-музыкальное решение на темы;

- «На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления;
- «Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей;
- «Снежинки» – импровизация;
- «Голуби» – этюд на построение и перестроение;
- «Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук;
- «Лыжники» – импровизация;
- «Весеннее настроение».

Тема 27. Работа над выразительностью исполняемых движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Строение музыкальной речи, динамические оттенки, метроритм.

Практика (0,5 часа)

Выполнение движений:

- с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения;
- с акцентом на сильную и слабую долю;
- с началом музыкального сопровождения и окончанием, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).

Тема 28. Музыкально-игровые задания на образное решение (1 час)

Теория (0,5 часа)

Беседа о движениях, которые помогают передавать в пластике образ животных, насекомых, сказочных героев.

Практика (0,5 часа)

Задания на образные решения, музыкальных композиций:

- «Кошка точит коготки» (игра-танец с движениями рук);
- «Буратино» (игра-танец с элементами польковых движений);

- «Цыплята»;
- «Попрыгушки».

Тема 29. Работа над вокальным номером (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером

Практика (0,5 часа)

Разбор вокального номера. Пространственно-пластическое решение. Репетиция.

Тема 30. Исполнительское мастерство и образность (1 час)

Теория (0,5 часа)

Образ и сценическое отображение эмоций и чувств.

Практика (0,5 часа)

Поза в хореографическом искусстве: поза «Лепим скульптуру».

Пантомима и жест: «Расскажи стихи руками», мимика лица «Вкусно – не вкусно».

Создаём характеры пешеходов: старушка с собачкой, прохожий с больным зубом, мама с разбегающимися детьми.

Тема 31. Техника исполнения движений в номере (1 час)

Теория (0,5 часа)

Значение техники исполнения движений.

Практика (0,5 часа)

Сочинение и исполнение танцевальных этюдов, композиций.

Тема 32. Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса (1 час)

Теория (0,5 часа)

Выработка правильной осанки, устойчивой опоры.

Практика (0,5 часа)

- Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку – со второго полугодия);
- Позиции ног —I, II, III;
- Releve на полупальцы по I и II позициям;
- Перегибы корпуса в сторону;
- Demi plie - «складывание», «сгибание», приседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Demi plie по I, II позициям;
- Battement tendu - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.
- Battement tendu из I позиции в сторону.

Тема 33. Координация движений в вокальном номере (1 час)

Теория (0,5 часа)

Общий характер вокального номера.

Практика (0,5 часа)

Работа над речью - двигательными и вокально-двигательными координациями в разных темпо-ритмических вариантах.

Тема 34. Рисунок вокального номера (1 часа)

Теория (0,5 часа)

Сочетание пения с движением.

Практика (0,5 часа)

Работа над ритмическим рисунком вокального номера, соединяя движения рук и ног с исполнением и соответствующие характеру и содержанию песни.

Тема 35. Композиционное построение вокального номера (1 час)

Теория (0,5 часа)

Сюжетно-образная композиционная основа вокального произведения.

Практика (0,5 часа)

Работа над композиционным решением вокального номера, предающим ему единство и целостность, подчиняющих его элементы друг другу и замыслу автора.

Тема 36. Экзамен (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2. Ориентации в пространстве по системе А.Я. Вагановой (1 часа)

Теория (0,5 часа)

Точки зала. Основные понятия по теме «ориентация в пространстве»: линия, круг, колонна, интервал.

Практика (0,5 часа)

Изучение точек зала

Пространственные музыкальные упражнения - построения и перестроения:

- построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному
- фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно
- повороты на месте, продвижение на углах;
- перестроение из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), «звездочка», «конверт» (по 5—6 человек на углах и в центре в шеренгу).

Тема 3. Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног (1 час)

Теория (0,5 часа)

Выработка правильной осанки, устойчивой опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практика (0,5 часа)

- Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку – со второго полугодия);
- Позиции ног —I, II, III;
- Releve на полупальцы по I и II позициям;
- Перегибы корпуса в сторону;

- Demi plie - «складывание», «сгибание», приседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Demi plie по I, II позициям;
- Battement tendu - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.
- Battement tendu из I позиции в сторону.

Тема 4. Музыкально-ритмические упражнения на середине зала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Согласованность выразительных средств музыки и движений.

Практика (0,5 часа)

Упражнения этой темы должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма, определять характер музыки, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

- бег с разными положениями рук;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);
- наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);
- повороты направо – налево на носочках;
- раскрытие рук;
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги (подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, ласточка, пингвин, курочка, петушок);

Тема 5. Основные танцевальные шаги и движения (галоп, шаг-подскок, бег) (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с основными танцевальными шагами: галоп, шаг-подскок, бег

Практика (0,5 часа)

- прямой галоп – «лошадки»;
- боковой галоп;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на месте с продвижением в различных направлениях;

Тема 6. Работа над осанкой и правильным исполнением движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Подготовительное движение руки (preparation). Правильное положение рук в позициях.

Практика (0,5 часа)

Перед началом исполнения упражнений принять исходное положение – пятки вместе, носки раздвинуты, ноги выпрямлены, но не напряжены, плечи и шея слегка отведены назад, руки свободно висят вдоль корпуса, голова приподнята.

- Постановка рук, разучивание позиций рук - I, II, III, постановка кисти руки.
- Первое Port de bra. Координация движений рук и головы при исполнении I-го Port de bra

Тема 7. Партерные упражнения и растяжки (1 час)

Теория (0,5 часа)

Партерный экзерсис в хореографии - фундамент танца.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3 целей: увеличить подвижность в суставах, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

- разучивание и выполнение упражнения «Книжечка»;
- разучивание и выполнение упражнения «Уголок»;
- разучивание и выполнение упражнения Grand battement jete (лёжа на спине);
- разучивание и выполнение упражнения «Складочки»;
- разучивание и выполнение упражнений: «Корзиночка», «Колечко».

Тема 8. Составление комбинаций (музыкальный размер 2/4) (1 час)

Теория (0,5 часа)

Музыкальный размер 2/4. Музыкальная и эмоциональная выразительность.

Практика (0,5 часа)

Работа над восприятием на слух сильной и слабые доли, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а так же на слух определять музыкальные размеры 2/4, осознанно выполняя движения в этих размере.

Отработка движений под счёт, отработка движений под музыку, соединение движений в связки под счёт, соединение движений в связки под музыку, отработка танцевальных комбинаций.

Тема 9. Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения. (1 час)

Теория (0,5 часа)

Правильность постановки ног, рук, корпуса и головы в народном танце.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на середине зала:

- простой русский шаг;
- комбинация на бег (разные варианты);
- позиции рук;
- «ёлочка»;
- «гармошка»; «гармошка» по кругу;
- «печатка»;
- «печатка» в сочетании с работой рук;
- шаг в сторону + притоп; тройной притоп;
- полька народная по VI позиции ног.

Тема 10. Быстрый и медленный темп в комбинации (1 час)

Теория (0,5 часа)

Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки.

Практика (0,5 часа)

Выполнение движений в различных темпах.

Ускорение и замедление темпа движений в комбинациях вместе с музыкой.
Работа над движениями с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения.

Тема 11. Работа над исполнительским мастерством (1 час)

Теория (0,5 часа)

Основные средства выразительности в танце.

Практика (0,5 часа)

- отработка движений под счёт и под музыку;
- соединение движений в связки под счёт и под музыку;
- проучивание и отработка танцевальных комбинаций под счёт и под музыку.

Тема 12. Работа с вокальным номером (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером.

Практика (0,5 часа)

Разбор вокального номера - определение характера и образа во время исполнения.
Подбор и разучивание движений в соответствии с характером произведения с использованием средств актерской выразительности.

Тема 13. Танцевальная разминка. Отработка движений песни. (1 час)

Теория (0,5 часа)

Закрепляются знания и навыки, приобретённые на 1 году обучения.
Повторяются правила исполнения движений. Изучение упражнений.

Практика (0,5 часа)

Упражнения разминки:

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на полупальцах, на пятках;
- бег с отбрасыванием согнутых ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперёд («Высокий бег»);
- «галоп»; «галоп» с поворотом на 180 градусов;
- шаг-подскок на месте, шаг-подскок в продвижении;
- упражнения с нагрузкой на различные группы мышц.

Отработка движений к вокальному номеру, построение комбинаций.

Тема 14. Движения к номеру (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером

Практика (0,5 часа)

Разбор вокального номера - определение характера и образа во время исполнения.
Подбор и разучивание движений в соответствии с характером произведения с использованием средств актерской выразительности.

Тема 15. Творческие задания на развитие внимания и воображения (1 час)

Теория (0,5 часа)

Основы актерского мастерства.

Практика (0,5 часа)

- **Задание № 1.** Для тренировки внимания - рассматривание знакомого предмет и подробное его описание отвернувшись от него.

- **Задание № 2.** Для развития звукового внимания – определение шумов и звуков в классе, коридоре, на улице, описание места, которому они присущи, угадать степень дальности, анализировать их характер.

- **Задание № 3.** Для развития воображения - исполнение небольших пластических этюдов с воображаемыми предметами (надувание шарика, игра с мячом). Для развития актёрской выразительности - исполнение сценок подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка»).

Тема 16. Зачетное занятие (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение музыкально-пластической композиции. Анализ работы, обсуждение, исправление ошибок.

Тема 17. Элементы спортивного танца (1 час)

Теория (0,5 часа)

Спортивный танец и его специфика.

Практика (0,5 часа)

Работа над элементами спортивного танца:

- шассе-галоп вправо, влево;
- хлопки;
- прыжки на месте;
- подскоки.

Тема 18. Упражнения на гибкость и правильную осанку (1 час)

Теория (0,5 часа)

Физическое и пластическое развитие мышечного аппарата.

Практика (0,5 часа)

- движения для стопы;
- движения для корпуса «Цветочки»;
- упражнения для укрепления всех групп мышц ног;
- упражнения для укрепления выворотности ног и формирования стопы;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины, исправления осанки;
- растяжки;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Тема 19. Упражнения на развитие координации движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знание отдельных движений и упражнений, основные положения рук и ног.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на согласованность движений простых и сложных координаций.

Простые координации – одновременные и однонаправленные движения рук, поочерёдные движения ног, одновременные и однонаправленные движения рук и ног.

Сложные координации – одновременные разнонаправленные движения рук и ног.

Тема 20. Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой (1 час)

Теория (0,5 часа)

Повторение материала первого года обучения.

Практика (0,5 часа)

Ритмические упражнения под музыку различных жанров:

- шаги на месте;
- шаги по кругу;
- ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч);
- шаг с носка;
- ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону);
- бег с разными положениями рук;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);
- наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);
- повороты направо – налево на носочках;
- раскрывание рук;
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги (подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, ласточка, пингвин, курочка, петушок);

Тема 21. Исполнение движений в повороте, по диагонали, линиями (1 час)

Теория (0,5 часа)

Натуральный и обратный повороты в танце.

Практика (0,5 часа)

Исполнение движений:

- от натуральному повороту к обратному;
- от обратного поворота к натуральному;
- по диагонали к центру;
- по диагонали к стене;
- линиями.

Тема 22. Элементы эстрадного танца: шаги, движения рук и головы (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с эстрадным танцем и его спецификой.

Практика (0,5 часа)

- боковой шаг с приставкой;
- разведение каблуков;
- основной ход вперёд, назад по одному и в паре;
- поступательный ход;
- шаг с прыжком;
- наклон головы вперёд и назад;
- наклоны головы вправо и влево;

- повороты головы вправо и влево;
- sundari вперёд - назад и из стороны в сторону.
- различные движения рук.

Тема 23. Техника исполнения эстрадных движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Истоки и история развития эстрадного танца.

Практика (0,5 часа)

- основные шаги;
- использование большого количества элементов работы рук;
- небольшие движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук;
- активная работа всего тела с волнами от бедра.

Тема 24. Работа над исполнительским мастерством (1 час)

Теория (0,5 часа)

Основные средства выразительности в танце.

Практика (0,5 часа)

- отработка движений под счёт и под музыку;
- соединение движений в связки под счёт и под музыку;
- проучивание и отработка танцевальных комбинаций под счёт и под музыку.

Тема 25. Соединение движений и элементов в этюд (1 час)

Теория (0,5 часа)

Хореографический этюд – определение.

Практика (0,5 часа)

Сочинение рисунка танца, соответствующего музыкальному материалу. Соединение отработанных движений в связки. Создание определенного характера на основе танцевальной лексики. Постановка композиции этюда на заданную тему и исполнение.

Тема 26. Составление танцевальных комбинаций (1 час)

Теория (0,5 часа)

Логика построения танцевальных комбинаций.

Практика (0,5 часа)

Составление танцевальных комбинаций на основе разученных движений с использованием определенного рисунка движений, различных направлений и ракурсов. С использованием сильных и слабых движений, т.е. всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Тема 27. Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)

Теория (0,5 часа)

Основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на развитие подвижности стопы, развитие мышц пресса, гибкости, работа над растяжками:

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрытие стопы в I позиции.

- упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка», «свечка» с переворотом назад; «мостик»;
- растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты в положении сидя и на одной ноге.

Тема 28. Работа над выразительностью исполняемых движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Передача динамических оттенков в движении.

Практика (0,5 часа)

Выполнение движений:

- с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения;
- с акцентом на сильную и слабую долю;
- с началом музыкального сопровождения и окончанием, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).

Тема 29. Танцевальные задания на образное решение (1 час)

Теория (0,5 часа)

Образ в танце как музыкально-пластическое решение вокального произведения.

Практика (0,5 часа)

Творческое задание.

Сочинение композиции на заданную тему с использованием танцевальных комбинаций, музыки, мимики, жестов, музыкально-танцевальной выразительности.

Тема 30. Вокальный номер (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером.

Практика (0,5 часа)

Разбор вокального номера - определение характера и образа во время исполнения. Подбор и разучивание движений в соответствии с характером произведения с использованием средств актерской выразительности.

Тема 31. Работа над техникой исполнения движений в номере (1 час)

Теория (0,5 часа)

Единство движения и музыки.

Практика (0,5 часа)

Работа над рисунком танца и над выразительностью исполнения.

Тема 32. Композиционное построение вокального номера (1 час)

Теория (0,5 часа)

Сюжетно-образная композиционная основа вокального произведения.

Практика (0,5 часа)

Работа над композиционным решением вокального номера, передающим его единство и целостность, подчиняющим его элементы друг другу и замыслу автора. Работа над рисунком танца.

Тема 33. Координация движений в номере (1 час)

Теория (0,5 часа)

Общий характер вокального номера.

Практика (0,5 часа)

Работа над речью - двигательными и вокально-двигательными координациями в разных темпо-ритмических вариантах.

Тема 34. Танцевальная зарисовка на эстрадном материале (1 час)

Теория (0,5 часа)

Танцевальная зарисовка.

Практика (0,5 часа)

Проводятся в форме игр и тренингов (этюды).

Сочинение танцевальной зарисовки на заданную тему с использованием танцевальных комбинаций. Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами.

Тема 35. Повторение пройденного материала. Игровая мозаика. (1 час)

Теория (0,5 часа)

Повторение теоретического материала.

Практика (0,5 часа)

Танцевально-музыкальные импровизации на заданную тему.

Тема 36. Экзамен (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

Третий год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии.

Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2. Танцевальная разминка на середине зала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Значение разминки перед танцами.

Практика (0,5 часа)

Упражнения разминки:

Различные виды шагов:

- шаги на месте;
- шаги по кругу;
- ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч);
- шаг с носка;
- ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону);
- бег с разными положениями рук;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);

Голова. Виды комбинаций:

- крест;

- квадрат;
- круг;
- фиксированный полукруг;

Плечи. Виды комбинаций:

- крест;
- полукруг;
- круг;
- «восьмерка».

Грудная клетка:

- крест;
- квадрат;
- полукруг;
- круг.

Упражнения на гибкость и растяжку:

- полушпагат, шпагат;
- «лодочка», «колечко», «кошечка»;
- «бабочка», «лягушка».

Тема 3. Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса (1 час)

Теория (0,5 часа)

Выработка правильной осанки, устойчивой опоры.

Практика (0,5 часа)

Закрепляются движения, разученные на втором году обучения, добавляется новый материал с музыкальной раскладкой; отдельно по всем направлениям: в сторону, вперёд, назад.

- Releve на полупальцы;
- Перегибы корпуса;
- Demi plie;
- Battement tendu.

Тема 4. Рисунок танца в вокальном номере (1 час)

Теория (0,5 часа)

Рисунок танца как составная часть композиции.

Практика (0,5 часа)

Разбор характера вокального номера.

Сочинение танцевального рисунка с использованием всех возможностей, для того чтобы добиться наибольшей выразительности, полнее раскрыть образ, характер, настроение героя вокального номера. Он должен отражать характер, образ музыки, её стиль, находиться в тесной связи с темпом, ритмом музыкального сочинения.

Тема 5. Соединение танцевальных элементов в комбинации (1 час)

Теория (0,5 часа)

Хореографический этюд – определение.

Практика (0,5 часа)

Сочинение рисунка танца, соответствующего музыкальному материалу. Соединение отработанных движений в связки. Создание определенного

характера на основе танцевальной лексики. Постановка композиции этюда на заданную тему и исполнение.

Тема 6. Работа над осанкой и правильным исполнением движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Гармоничное развитие тела, техническое мастерство

Практика (0,5 часа)

Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага. Упражнения на растягивание мышц всего тела.

Тема 7. Творческая работа с предложенным музыкальным материалом (1 час)

Практика (1 час)

Сочинение танцевальной зарисовки на заданную тему с использованием танцевальных комбинаций. Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами.

Тема 8. Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с русской культурой знакомство с культурой других народов (молдаване, украинцы, казаки, цыгане, белорусы и другие)

Практика (0,5 часа)

Элементы народного танца, комбинации движений разучиваются только на середине зала:

- «ковырялочка», «гармошка», «веревочка»;
- «хлопушки», «присядки»;
- удары полной стопой, каблуком, носком

Оттачивание умения стучать об пол четко, отрывисто, легко.

Тема 9. Танцевальные связки на народном материале (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с разнообразием русских народных танцев. Сюжеты и темы: «хоровод», «кадриль».

Практика (0,5 часа)

Изучение рисунков: линий, диагонали, круги в русских движениях в сольном и групповом танцах.

- Проучивание и отработка движений под счёт.
- Отработка движений под музыку.
- Соединение движений в связки под счёт и под музыку.

Тема 10. Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций. (1 час)

Теория (0,5 часа)

Построение движения. Позиции начала и завершения движения.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на сочетание классических элементов с ритмическими движениями, с часто изменяемыми основными шагами и использованием большого количества элементов работы рук, с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук. Ритмические упражнения на координацию движений с музыкой на повышение активности работы всего тела. Составление комбинаций из элементов классических, народных и эстрадных танцев.

Тема 11. Комбинирование движений в быстром и медленном темпе (1 час)

Практика (1 час)

Музыкально-пространственные упражнения: Маршировка в темпе и ритме музыки — шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, С прыжком (вправо и влево). Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5—6 человек на углах и в центре в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 4/4, 3/4. Выделение сильной доли.

Тема 12. Работа над исполнительским мастерством (1 час)

Теория (0,5 часа)

Сценическое движение при постановке вокальных номеров.

Практика (0,5 часа)

Работа над координацией музыки с движениями рук и ног. Работа над импровизационными движениями, соответствующими характеру и содержанию музыкального произведения.

Тема 13. Движения к вокальному номеру (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером «Все очень просто». Разбор текста, характера и особенностей музыки.

Практика (0,5 часа)

Подбор движений к вокальному номеру. Исполнение песни, стоя на месте, затем с простейшими движениями рук и ног с хлопками, добиваясь абсолютной ритмичности. Выполнение импровизированных движений, соответствующих характеру вокального произведения.

Тема 14. Композиционное построение песни (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером, разбор характера произведения.

Практика (0,5 часа)

Сочинение танцевальной зарисовки на тему вокального номера, с использованием танцевальных комбинаций. Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами.

Тема 15. Повторение пройденного материала (1 час)

Практика (1 час)

Танцевально-музыкальные импровизации на заданную тему.

Тема 16. Зачетное занятие (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

Тема 17. Элементы эстрадного танца: шаги, работа рук, ног, головы (1 час)

Теория (0,5 часа)

Роль импровизации в эстрадном танце.

Практика (0,5 часа)

- ход на высоких полупальцах;
- широкий бег;
- шаг польки;
- галоп;
- прыжки, подскоки;
- раскрывание рук;
- ходьба и бег с разными положениями рук;
- наклон головы вперёд и назад;
- наклоны головы вправо и влево;
- повороты головы вправо и влево.

Тема 18. Ритмические рисунки и танцевальная пластика (1 час)

Теория (0,5 часа)

Рисунок танца в образно-пластическом решении основной идеи вокального номера.

Практика (0,5 часа)

Ритмические упражнения под музыку различных жанров:

- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги (подражание различным животным);
- движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук.

Тема 19. Техника исполнения разученных движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Повторение теоретического материала.

Практика (0,5 часа)

Работа над точностью совпадения музыкального произведения с танцевальными движениями. Отработка движений эстрадного танца: активная работа всего тела с волнами, включение джаза и некоторых классических элементов, часто изменяемые основные шаги и использование большого количества элементов работы рук.

Тема 20. Работа с корпусом. Упражнение «Зеркало» (1 час)

Теория (0,5 часа)

Упражнение «Зеркало» в танцевально-двигательном рисунке.

Практика (0,5 часа)

Упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины:

- повороты корпуса «спираль»;

- наклоны корпуса;
- упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов.

Упражнение «Зеркало» - точное копирование движений педагога в танце.

Тема 21. Упражнения на гибкость и растяжку (1 час)

Теория (0,5 часа)

Подвижность тела в танце.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на гибкость и растяжку разных групп мышц:

- разогрев различных групп мышц;
- исходное положение - стоя, руки на бедрах. Выполнение приседаний так, чтобы пятки стояли вместе, а колени разводились врозь.
- исходное положение - стоя на коленях, руки на талии. Отклонение назад, прогибая позвоночник, возвращаемся в исходное положение.
- исходное положение - стоя на коленях, руки на полу. Сидя на пятках, отталкивание руками, с переносом веса на пятки и максимально высоким отрываем колен от пола.
- исходное положение - стоя, руки на талии. Вращение телом в горизонтальной плоскости вправо и влево по 10 раз. Наклоны в каждом направлении должны быть максимально глубокими.
- исходное положение - стоя, ступни вместе. Выполнение наклонов вперед, касаясь руками пола.
- исходное положение - стоя, ступни на расстоянии 70-90 см. Выполнение наклонов вперед, локти к полу.
- исходное положение - стоя, ступни на ширине плеч. Прогиб назад, слегка сгибая ноги в коленях, дотягиваясь руками до пяток.
- мостик. Расстояние между руками и ногами должно быть минимальным.
- исходное положение - стоя на коленях. Левая нога выпрямлена в сторону на одной линии с телом. Выполнение наклонов к левой ноге, дотягиваясь левой рукой до ступни. Правая рука через верх также тянется к носку левой ноги. Повторение упражнения на другую сторону.
- исходное положение - сидя на полу, ноги в сторону. Выполнение наклонов туловища к правой и левой ноге с касанием колена лицом

Тема 22. Знакомство с основами танца модерн (1 час)

Теория (0,5 часа)

Особенности модерн танца. Знакомство с основами, техникой и манерой исполнения.

Практика (0,5 часа)

- проработка на полу положений ног – flex, point;
- проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
- закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении модерн-танца;
- изолированная работа мышц в положении лежа;
- изолированная работа мышц в положении сидя;
- изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа;
- изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя;

- круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям;
- фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
- упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя;
- дыхательная гимнастика с использованием contraction, release;
- основные позиции ног в модерн-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр;
- основные позиции рук в: подготовительное положение – press-poz;
- изолированная работа головы в положении стоя;
- изолированная работа плеч в положении стоя;
- изолированная работа рук в положении стоя;
- изолированная работа грудной клетки в положении стоя;
- изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя;
- изолированная работа ног, стоп в положении стоя;

Тема 23. Работа над исполнительским мастерством (1 час)

Теория (0,5 часа)

Выразительность, осознанное управление движением.

Практика (0,5 часа)

Работа над исполнением танцевальных шагов и движений корпуса в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для заданного танца.

Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения, работы ног и стопы: распределение веса на опорной стопе; направление движения ног по отношению к корпусу в соответствии с рисунком исполняемой фигуры, элемента; позиции противодвижения корпуса; контроль движения стопой маховой ноги; постановка стопы на носок, подушечку.

Усложнение ритмической структуры фигур, элементов и технических действий в сочетании с основной ритмической структурой шагов, движений корпуса.

Работа над эмоциональной отзывчивостью на музыку.

Тема 24. Соединение разученных движений и элементов в этюд (1 час)

Теория (0,5 часа)

Танцевальный этюд.

Практика (0,5 часа)

Сочинение рисунка танца, соответствующего музыкальному материалу. Соединение отработанных движений в связки. Создание определенного характера на основе танцевальной лексики. Постановка композиции этюда на заданную тему и исполнение.

Тема 25. Движения с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)

Теория (0,5 часа)

Взаимная координация систем организма и его отдельных органов.

Практика (0,5 часа)

Комплекс упражнений с нагрузкой на различные группы мышц:

- упражнение для мышц талии;
- упражнение для мышц поясницы, талии, таза и коленей;
- упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии;

- упражнение для мышц талии и боковых мышц таза;
- упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника;
- упражнение для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса;
- упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч;
- упражнение на расслабление мышц спины;
- упражнение для голеностопных суставов.

Тема 26. Танцевальная мозаика «За волшебной дверью» (1 час)

Теория (0,5 часа)

Элементы импровизации.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на умение находить оригинальные движения для выражения характера музыки, сценического образа музыкального произведения.

Тема 27. Работа над выразительностью исполняемых движений (1 час)

Практика (1 час)

Выполнение движений:

- с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения;
- с акцентом на сильную и слабую долю;
- с началом музыкального сопровождения и окончанием, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).
- с эмоциональной отзывчивостью на музыку, с артистизмом, с созданием сценических образов и раскрытием характера и настроения звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца.

Тема 28. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Подготовительное движение руки (preparation). Правильное положение рук в позициях.

Практика (0,5 часа)

- Постановка рук, разучивание позиций рук - I, II, III, постановка кисти руки.
- Первое Port de bra. Координация движений рук и головы при исполнении I-го Port de bra
- Demi plie (с releve)
- Battement tendu

Тема 29. Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Равновесное состояние тела при исполнении танцевальных движений.

Практика (0,5 часа)

Упражнение на сохранение устойчивости корпуса и чёткого поворота головы в статических положениях и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в прыжках, во вращениях.

Тема 30. Движения к вокальному номеру (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером, разбор.

Практика (0,5 часа)

Работа над сценическим образом в вокальном произведении.

Подбор и разучивание движений в соответствии с характером вокального номера.

Тема 31. Композиционное построение номера (1 час)**Теория (0,5 часа)**

Композиционная логика.

Практика (0,5 часа)

Музыкальная раскладка разученных движений.

Объединение отдельных движений в комбинации.

Построение на основе танцевальных комбинаций композиции, передающей художественный образ вокального номера с использованием пластической культуры и средств актерской выразительности.

Тема 32. Техника исполнения движений и элементов в номере (1 час)**Практика (1 час)**

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных комбинаций.

Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

Тема 33. Координация движений в номере (1 час)**Теория (0,5 часа)**

Связь координации и успешного выполнения поставленной задачи.

Практика (0,5 часа)

Работа над сочетанием легкости, непринужденности исполнения и точности звучания с танцевальными движениями. Сочетание работы рук, ног, корпуса, головы при смене темпо-ритма, тренировка внимания и скорости реакции.

Тема 34. Танцевальные движения к сольным номерам (1 час)**Теория (0,5 часа)**

Подготовленность солиста к выступлению на сцене.

Практика (0,5 часа)

Работа над сочинением и исполнением танцевальных этюдов и композиций к сольным номерам.

Тема 35. Сценические эстрадные движения. Техника исполнения (1 час)**Теория (0,5 часа)**

Культура сценического движения.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на формирование осанки и походки во время исполнения. Подчинение движений характеру музыки и текста. Работа над выходом и сценическим поклоном.

Упражнения, развивающие навыки непрерывности и прерывности: движения в медленном и очень медленном, быстром и очень быстром темпе; резкие и постепенные переходы от движения к статике и обратно.

Работа над пластикой движений. Самостоятельный подбор движений к песне с учетом характера произведения. Передача характера музыкального образа при помощи мимических средств.

Тема 36. Экзамен (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

Четвертый год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Статичные позы классического танца.

Основные положения рук и головы II Port de bras.

Практика (0,5 часа)

- Battement tendu jete — натянутые движения с броском (из I позиции), развивают упругость ног в воздухе, лёгкость и подвижность тазобедренного сустава.

- Rond de jambe par terre

- Положение ноги на Sur le cou-de-pied.

- Battement releve lent (из I позиции в сторону)

- Grand plie по 1, 2, 5-й позициям. По два такта на движение (с переходом в другую позицию через battement tendu).

- Соединение в комбинацию I и II Port de bras

Тема 3 Упражнения на развитие гибкости корпуса (1 часа)

Теория (0,5 часа)

Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Практика (0,5 часа):

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног;

- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;

- «лягушки» сидя, лежа;

- упражнения на животе;

- наклоны туловища в «складки».

Тема 4. Растяжки и партерные упражнения (1 часа)

Теория (0,5 часа)

Пластическое развитие мышечного аппарата.

Практика (0,5 часа)

Основные положения: лёжа и сидя. Разучивание и выполнение упражнений:

- Полу шпагаты;

- «Уголок»;
- «Берёзка»;
- «Улитка»;
- «Ножницы»;
- «Лягушка»;
- «Черепашка»;
- «Лотос»;
- «Мостик».

Тема 5. Элементы танца модерн (1 час)

Теория (0,5 часа)

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.

Практика (0,5 часа)

Основные движения и положения:

- твист;
- спирали;
- полукруги и круги торсом;
- положение arch;
- движения изолированных центров;
- шаги с трамплинным сгибанием коленей;
- шаги с мультипликацией;
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- прыжки: hop, jump, leep;

Тема 6. Работа над правильным исполнением движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Техника исполнения движений.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на середине зала, контроль за выворотностью положения тазобедренного сустава, правильной постановкой корпуса и головы, точностью и четкостью исполнения, повышая уровень танцевальной техники, выразительности, артистичности, художественного совершенства исполнения.

Тема 7. Элементы народного танца, работа над техникой исполнения (1 час)

Теория (0,5 часа)

Принципы и техника исполнения элементов в народном танце.

Практика (0,5 часа)

Элементы народного танца, комбинации движений разучиваются только на середине зала:

- «моталочка» без мазка и с мазком;
- «ковырялочка», «гармошка», «веревочка»;
- «хлопушки», «присядки»;
- удары полной стопой, каблуком, носком

Оттачивание умения стучать об пол четко, отрывисто, легко.

Тема 8. Танцевальные связки на народном материале (1 час)

Теория (0,5 часа)

Роль русского народного танца в развитии хореографии.

Практика (0,5 часа)

Повторение разученных элементов народного танца: шаги, бег, прыжки, подскоки, соединение этих движений в связки под счёт и под музыку.

Тема 9. Разучивание движений танца «Самба» (1 час)

Теория (0,5 часа)

История «Самба», темп и размер танца.

Практика (0,5 часа)

Основа самбы - шестая позиция ног, является исходным положением почти для всех танцевальных фигур. Основное движение самбы – «баунс» (пружинящее движение). «Баунс» в основном исполняется вертикально (при сгибании и разгибании колен, движения вверх-вниз), а также горизонтально (непрерывное поступательное движение вперед).

- натуральный основной ход
- обратный основной ход
- прогрессивный основной ход
- самба виск влево и вправо;
- самба ход в променаде;
- самба ход в сторону;
- самба ход на месте;
- бота фога;
- движения вольта.

Тема 10. Работа с отдельными элементами танца (1 час)

Теория (0,5 часа)

Техника исполнения шагов в самбе.

Практика (0,5 часа)

- Натуральный основной ход (шаг правой ногой вперед, приставить левую ногу к правой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на правую ногу, шаг левой ногой назад, приставить правую ногу к левой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на левую ногу);
- Обратный основной ход (шаг левой ногой вперед приставить правую ногу к левой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на левую ногу, шаг правой ногой назад приставить левую ногу к правой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на правую ногу);
- Прогрессивный основной ход (шаг правой ногой вперед приставить левую ногу к правой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на правую ногу, шаг левой ногой в сторону (боковой шаг влево) приставить правую ногу к левой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на левую ногу);
- Самба виск вправо и влево (шаг правой ногой вперед, приставить левую ногу к правой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на правую ногу, шаг левой ногой в сторону (боковой шаг влево),

приставить правую ногу к левой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на левую ногу);

- Самба ход в променаде (шаг левой ногой вперед, правое колено подвести к левому колену, бедра подаются вперед, поставить правую ногу на внутренний край носка позади левой ноги, с неполным переносом веса корпуса, бедра подаются назад проскользнуть на левой ноге назад (примерно 8 см) к правой ноге, перенести на нее вес корпуса, бедра в нормальном положении, шаг правой ногой вперед, левое колено подвести к правому колену, бедра подаются вперед, поставить левую ногу на внутренний край носка позади правой ноги, с неполным переносом веса корпуса, бедра подаются назад проскользнуть на правой ноге назад (примерно 8 см) к левой ноге, перенести на нее вес корпуса, бедра в нормальном положении);

- Вольта с продвижением (шаг левой ногой скрестно спереди правой ноги (латинский кросс), начиная постепенный поворот на 1/4 влево, поставить правую ногу на развернутый наружу носок в сторону и немного назад с неполным переносом веса корпуса, не опуская каблук на пол, так же, как 1-й шаг, так же, как 2-й шаг, так же, как 1-й шаг, так же, как 2-й шаг, так же, как 1-й шаг).

Тема 11. Соединение движений танца «Самба» в композицию (1 час)

Теория (0,5 часа)

Техника соединения отдельных движений в выразительные пластические композиции.

Практика (0,5 часа)

Композиция из 5 основных движений «Самба»:

- Виск 4 раза по линии;
- Прогрессивный самба-ход (4 шага);
- Бота фога (2 раза);
- Вольте (4 шага);
- Виск 4 раза.

Тема 12. Работа с сольным вокальным номером (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером, разбор.

Практика (0,5 часа)

Работа над сценическим образом в вокальном произведении.

Подбор и разучивание движений в соответствии с характером вокального номера.

Тема 13. Рисунок танца в песне (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером, разбор характера произведения.

Практика (0,5 часа)

Работа над сценическим образом в вокальном произведении.

Сочинение танцевального рисунка на основе разученных движений с использованием всех возможностей, чтобы добиться наибольшей выразительности, отражать характер, образ музыкального произведения, его стиль, находиться в тесной связи с темпом, ритмом.

Тема 14. Выстраивание композиции к песне (1 час)

Теория (0,5 часа)

Рисунок танца как составная часть композиции

Практика (0,5 часа)

Сочинение рисунка танца, соответствующего музыкальному материалу. Соединение отработанных движений в связки. Создание определенного характера на основе танцевальной лексики. Постановка композиции этюда на заданную тему и исполнение.

Тема 15. Танцевальная разминка. Смена темпов (1 час)

Теория (0,5 часа)

Понятие о музыкальных темпах.

Практика (0,5 часа)

Музыкально-пространственные упражнения в быстром, медленном и умеренном темпе:

- основные шаги по кругу: бытовой и сценический ходы; переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп;
- хороводный, боковой шаг в левую и правую стороны;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки;
- круговые движения головой, корпусом, кистями рук;
- работа плечами вверх, вниз, вперед, назад;
- наклоны головой, корпусом вперед, назад, в правую и левую стороны;
- приседание, по 6 и 3 позициям;
- полуприседание, по 6 и 3 позициям;
- движение для стопы ног по точкам (вперед, в стороны, по кругу);
- прыжки по точкам зала;
- подъем на полупальцах в медленном темпе (позиция рук 2, 3);
- ударные движения с поворотом корпуса и сменой позиции ног.

Тема 16. Зачетное занятие (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

Тема 17. Движения эстрадного танца. Танцевальные связки (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с джазовыми и свободными танцами. История их возникновения. Манера исполнения эстрадного танца.

Практика (0,5 часа)

Изучение основных движений танца: «Чарлстон»:

- боковой шаг с приставкой,
- разведение каблучков,
- шаг чарлстона,
- основной ход вперед, назад по одному и в паре,
- поступательный ход.

Соединение отработанных движений в связки.

Тема 18. Танцевальная пластика в стиле модерн (1 час)

Теория (0,5 часа)

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.

Практика (0,5 часа)

- основные уровни: стоя, сидя, лежа;
- упражнения стретч-характера;
- изучение isolation на различных Level s;
- Level s change (простые);
- простые вращения;
- бег и прыжки;
- шаги по квадрату;
- шаги со сменой направления и простыми вращениями;
- комбинации с использованием шагов, вращений, прыжков и бега.

Тема 19. Техника исполнения движений (1 час)

Практика (0,5 часа)

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных комбинаций.

Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

Тема 20. Стретч – гимнастика на полу и стоя на середине зала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Значение стретчинга.

Практика (0,5 часа)

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу);
- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимания и опускания, махи);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину);
- упражнения на растягивание:
 - в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;

- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса;
- ходьба:
 - размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
 - сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками;
 - (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
 - ходьба с хлопками;
 - ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
 - основные шаги и их разновидности;
- бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе;
- подскоки и прыжки:
 - на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);
 - с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)
 - сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Тема 21. Упражнения на гибкость и растяжку (1 час)

Теория (0,5 часа)

Подготовка тела к выполнению движений.

Практика (0,5 часа):

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- наклоны туловища в «складки»;
- паховые и боковые растяжки.

Тема 22. Сочинение танцевальных движений их группировка (1 час)

Пространственно-пластическая импровизация.

Практика (1 час)

Упражнения на умение находить оригинальные движения и варианты их группировки для выражения характера музыки, сценического образа музыкального произведения.

Тема 23. Работа над исполнительским мастерством (1 час)

Теория (0,5 часа)

Выразительность и техника исполнения.

Практика (0,5 часа)

Выполнение движений:

- с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения;

- с акцентом на сильную и слабую долю;
- с началом музыкального сопровождения и окончанием, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).
- с эмоциональной отзывчивостью на музыку, с артистизмом, с созданием сценических образов и раскрытием характера и настроения звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца.

Тема 24. Соединение движений и элементов в этюд (1 час)

Теория (0,5 часа)

Развитие творческого воображения и фантазии

Практика (0,5 часа)

Работа на середине зала.

Соединение изученных танцевальных движений и элементов в этюд.

Отработка комбинации по линиям с перестроением «коридор»

Танцевальный этюд «Радость».

Тема 25. Упражнение с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)

Теория (0,5 часа)

Подготовка опорно-двигательного аппарата к танцевальным движениям.

Практика (0,5 часа)

Упражнения в беге:

- бег змейкой, с высоким подниманием бедра, «выбрасывая» прямые ноги вперед, приставными шагами боком.

Прыжковые упражнения:

- Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату, выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх, прыжки на одной ноге вправо-влево, прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

Упражнения для мышц рук:

- стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх, руки к плечам - круговые вращения руками;
- круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны, круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед, сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

- упор лежа - отжимание от гимнастической от пола

Упражнения для мышц туловища:

- наклоны, доставая пол руками локтями;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом;
- ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг;
- наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки;
- лежа на животе, руки за головой - прогибание назад;
- упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище;

- лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

Упражнения для мышц ног:

- приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать;
- руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания, то же, выпад левой ногой, со сменой ног прыжком, выпад ногой в сторону;
- махи ногами вперед, доставая носками руки, поочередные махи в стороны, доставая носками руки.

Тема 26. Партерная гимнастика, растяжки (1 час)

Практика (1 час)

Основные положения: лёжа и сидя. Разучивание и выполнение упражнений:

- Полу шпагаты;
- «Лягушка»;
- «Черепашка»;
- «Лотос»;
- «Мостик».
- «Лодочка»;
- «Коробочка»;
- «Тюльпан»;
- «Пружинка»;
- Растяжка.

Тема 27. Работа над выразительностью исполняемых движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Актёрское мастерство.

Практика (0,5 часа)

Исполнение небольших пластических этюдов на заданную тему.

Работа над эмоциональностью, выразительностью исполнения, над координацией музыки с движениями рук и ног. Работа над мимикой и жестом. Работа над импровизационными движениями, соответствующими характеру и содержанию музыкального произведения.

Тема 28. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Основная задача экзерсиса.

Практика (0,5 часа)

- композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги;
- «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассэ), II пор де бра, релевэ лян на 90⁰; все с другой ноги;
- прыжки: шажан де пье с батман тандю; тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног; па эманэ.
- па балансэ.

Тема 29. Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Влияние правильного положения рук, ног, корпуса головы на устойчивое исполнение движений и поз классического танца

Практика (0,5 часа)

Упражнения на сохранение устойчивости корпуса и чёткого поворота головы, положений рук и ног в статических положениях и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в передвижениях, в прыжках, во вращениях.

Тема 30. Движения к вокальному номеру (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с вокальным номером. Разбор текста, характера и особенностей музыки.

Практика (0,5 часа)

Подбор движений к вокальному номеру. Исполнение песни, стоя на месте, затем с простейшими движениями рук и ног с хлопками, добиваясь абсолютной ритмичности. Выполнение импровизированных движений, соответствующих характеру вокального произведения.

Тема 31. Композиционное построение номера (1 час)

Теория (0,5 часа)

Средства актерской выразительности.

Практика (0,5 часа)

Музыкальная раскладка разученных движений.

Объединение отдельных движений в комбинации.

Построение на основе танцевальных комбинаций композиции, передающей художественный образ вокального номера с использованием пластической культуры и средств актерской выразительности.

Тема 32. Техника исполнения движений и элементов в номере (1 час)

Практика (1 час)

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных движений.

Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

Тема 33. Исполнительское мастерство и образность (1 час)

Теория (0,5 часа)

Сценическая свобода.

Практика (0,5 часа)

Работа над сценическим образом музыкального произведения, над развитием сценической свободы и координацией движений, над мимикой, жестами. Совершенствование навыков сценического мастерства, используя сценическую технику, выразительность и артистизм.

Тема 34. Танцевальные движения к сольным номерам (1 час)

Теория (0,5 часа)

Подготовленность солиста к выступлению на сцене, преодоление волнения на сцене

Практика (0,5 часа)

Работа над сочинением и исполнением танцевальных этюдов и композиций к сольным номерам.

Тема 35. Сценические эстрадные движения. Техника исполнения (1 час)

Теория (0,5 часа)

Сценическое движение.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на формирование осанки и походки во время исполнения. Подчинение движений характеру музыки и текста. Работа над выходом и сценическим поклоном.

Упражнения, развивающие навыки непрерывности и прерывности: движения в медленном и очень медленном, быстром и очень быстром темпе; резкие и постепенные переходы от движения к статике и обратно.

Работа над пластикой движений. Самостоятельный подбор движений к песне с учетом характера произведения. Передача характера музыкального образа при помощи мимических средств.

Тема 36. Экзамен (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

Пятый год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2 Упражнения классического экзерсиса на середине зала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Значение и последовательность классического экзерсиса.

Практика (0,5 часа)

- Деми-плие (1,2,3,5) позиции. (Музыкальный размер 3/4).
- Ваттемент тендю. (Музыкальный размер 2/4).
- Ваттемент-тендю жете. (Музыкальный размер 2/4).
- Расе пар терре. (Музыкальный размер 2/4 или 3/4).
- Ронд де жамбе пар терре. (Музыкальный размер 3/4)
- Релеве. (Музыкальный размер 2/4 или 3/4).
- Сауте. (Музыкальный размер 2/4).
- Первое пордебра. (Музыкальный размер 3/4).

Тема 3. Работа над правильным исполнением движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Техника исполнения движений.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на середине зала, контроль за выворотностью положения тазобедренного сустава, правильной постановкой корпуса и головы, точностью и четкостью исполнения, повышая уровень танцевальной техники, выразительности, артистичности, художественного совершенства исполнения.

Тема 4. Упражнения на растяжку и гибкость (1 час)

Теория (0,5 часа)

Подготовка тела к выполнению движений.

Практика (0,5 часа):

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- наклоны туловища в «складки»;
- паховые и боковые растяжки:
- полушпагат;
- «лодочка», «колечко», «кошечка»;
- «бабочка».

Тема 5. Спортивно-эстрадный тренаж (1 час)

Теория (0,5 часа)

Комплекс упражнений для исполнения спортивно-эстрадных танцев.

Практика (0,5 часа)

Упражнения с элементами художественной гимнастики, акробатики и основных движений, используемых во всех течениях и направлениях современного танца.

Тема 6. Работа над техникой исполнения танцевальных элементов (1 час)

Практика (1 час)

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных комбинаций.

Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

Тема 7. Движения в стиле модерн (1 час)

Теория (0,5 часа)

Стилевые особенности танца

Практика (0,5 часа)

Основные движения и положения:

- свитовое раскачивание двух центров;
- «импульсные цепочки»;
- contraction (в положении стоя и сидя);
- release (в положении стоя и сидя);
- твист;
- спирали;
- полукруги и круги торсом;
- положение arch;
- движения изолированных центров;
- шаги с трамплинным сгибанием коленей;
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;

- прыжки: hop, jump, leep;
- смена уровней.

Тема 8. Отработка двигательных навыков (1 час)

Теория (0,5 часа)

Значение устойчивости и координации движений.

Практика (0,5 часа)

Упражнения на сочетание классических элементов с ритмическими движениями, с часто изменяемыми основными шагами и использованием большого количества элементов работы рук, с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук. Ритмические упражнения на координацию движений с музыкой на повышение активности работы всего тела. Составление комбинаций из элементов классических, народных и эстрадных танцев.

Тема 9. Движения из латиноамериканских танцев (1 час)

Теория (0,5 часа)

Особенности движений в латиноамериканских танцах (самба, мамба, румба, ча-ча-ча)

Практика (0,5 часа)

Изучение отдельных танцевальных движений латиноамериканских танцев:

Чарлстон:

- боковой шаг с приставкой;
- разведение каблучков;
- шаг чарлстона;
- основной ход вперёд, назад;
- поступательный ход.

Джаз–стрит:

- основной шаг,
- перекрёстный джаз-стрит,
- джаз-стрит прямой и перекрёстный,
- джаз-стрит с заносом ноги (одинарный и двойной).

Тема 10. Работа с отдельными элементами танцев (21 час)

Практика (1 час)

Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца.

Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

Тема 11. Соединение движение в композицию (1 час)

Теория (0,5 часа)

Композиционная завершенность музыкально-танцевальных движений.

Практика (0,5 часа)

Сочинение композиции на заданную тему из отдельных танцевально-пластических элементов и исполнение с выразительностью, легкостью и точностью.

Тема 12. Элементы народного танца, работа с техникой исполнения (1 час)

Теория (0,5 часа)

Особенности исполнительской культуры народных танцев.

Практика (0,5 часа)

Работа над техникой исполнения элементов народных танцев:

- подготовка к «верёвочке» на вытянутой опорной ноге;
- «верёвочка» простая;
- бег по линиям с продвижением вперёд;
- шаг-подскок и шаг польки по линиям с переходом на круг;
- дробь простая в продвижении
- «гармошка» с работой рук;
- «ковырялочка» без подскока;
- хороводный шаг;
- «разножка»;
- «гусиный шаг».
- «верёвочка» простая с притопом;
- «ковырялочка» без подскока с притопами; «ковырялочка» с подскоком;
- хлопушки;

Тема 13. Танцевальные связки на народном материале (1 час)

Теория (0,5 часа)

Правила исполнения отдельных движений и комбинаций.

Практика 0,5 часа)

Учебно-тренировочные комбинации: сочетание изученных движений народных танцев на середине зала в танцевальные связки, отработка под счет и под музыку.

Тема 14. Этюдная работа (различные стили) (1 час)

Теория (0,5 часа)

Идея, сюжет танца.

Практика (0,5 часа)

Сочинение и исполнение танцевальных этюдов, танцев, танцевальных композиций на основе изученных движений различных танцевальных стилей.

Тема 15. Творческое задание на воплощение образа (1 час)

Теория (0,5 часа)

Пространственно-пластическое, художественно-образное решение идейно - тематического замысла произведения.

Практика (0,5 часа)

Сюжетно-ролевые игры: работа над сценическим образом музыкального произведения, пространственно-пластическое решение образа, передача настроения, характера, динамики. Работа над развитием сценической свободы, над мимикой и жестами.

Тема 16. Зачетное занятие (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

Тема 17. Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)

Практика (1 час)

Комплекс упражнений с нагрузкой на различные группы мышц:

- упражнение для мышц талии;

- упражнение для мышц поясницы, талии, таза и коленей;
- упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии;
- упражнение для мышц талии и боковых мышц таза;
- упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника;
- упражнение для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса;
- упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч;
- упражнение на расслабление мышц спины;
- упражнение для голеностопных суставов.

Тема 18. Сочинение танцевальных композиций (1 час)

Теория (0,5 часа)

Основные компоненты композиции: содержание, музыка, текст, движения, позы, жестикуляция, мимика, перемещение танцующих по сценической площадке.

Практика (0,5 часа)

Сочинение танцевальной композиции на заданную тему.

Тема 19. Работа над корпусом: позировки (1 час)

Теория (0,5 часа)

Исходные позиции для воспитания пластического тела и развития его двигательной культуры.

Практика (0,5 часа)

Упражнения для постановки корпуса на середине зала:

- позиции ног: I, II, III, IV, V;
- позиции рук: подготовительная, I, II, III;
- battement tendu по I, V позициям;
- battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног;
- Battment releve lent 45 – медленное поднятие ноги, развивает силу и лёгкость ног в танцевальном шаге;
- plie - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра эластичность и силу ног; изучается по I, II, III, V позициям;
- demi plie;
- demi grand;
- rond de jambes parterre – круговые движение, развивает подвижность тазобедренного сустава, изучается с I позиции;
- relevé;
- battement frappe;
- relevent на 45°, 90°

Тема 20. Танцевальная пластика в стиле модерн (1 час)

Теория (0,5 часа)

Использование партерной техники в танце модерн.

Практика (0,5 часа)

Упражнения динамического стретчинга, включающего в себя любые растягивающие движения без длительного удержания позы:

- плавное раскачивание в направлении крайних положений тела;
- качающие упражнения на шпагаты, на формирование прогиба спины;

- изучение isolation на различных Level s;
- contraction (в положении стоя и сидя);
- release (в положении стоя и сидя);
- твист;
- спирали;
- полукруги и круги торсом;
- положение arch;
- движения изолированных центров.

Тема 21. Техника исполнения движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Импровизации в танце модерн.

Практика (0,5 часа)

- использование в танце позы коллапса - позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах;
- активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали;
- изолированные движения различных частей тела;
- использование ритмически сложных движений;
- комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца;
- индивидуальные импровизации в общем танце.

Тема 22. Движения и элементы эстрадного танца (1 час)

Теория (0,5 часа)

Современные эстрадные танцы.

Практика (0,5 часа)

Работа над основными движениями и элементами эстрадного танца:

- ход на высоких полупальцах;
- броски на 45 °; 90 °;
- вращения;
- движения с увеличением амплитуды;
- ход с выносом стопы на ребро;
- широкий бег;
- шаг польки;
- диагональный ход с поворотом;
- различные наклоны;
- «маятник»;
- прыжки, подскоки;
- «регулирующий»;
- «карате»;
- импульсивный ход.

Тема 23. Танцевальные связки на эстрадном материале (1 час)

Теория (0,5 часа)

Закономерности переходов между танцевальными элементами и способы их комбинирования.

Практика (0,5 часа)

Работа на основе изученного материала над способами перехода от одного танцевального элемента к другому и их комбинированию. Развитие способности двигаться в режиме «импровизации», самостоятельно генерировать движения в процессе танца.

Тема 24. Работа над исполнительским мастерством (1 час)

Теория (0,5 часа)

Психологическая и чувственная подготовленность танцовщика к выступлению на сцене.

Практика (0,5 часа)

- этюдный метод создания хореографических импровизаций на заданную тему;
- создание хореографического текста и пластического рисунка;
- отработка с исполнителем танцевального и пластического рисунка.

Совершенствование навыков сценического мастерства, используя сценическую технику, выразительность и артистизм.

Тема 25. Интегрированное занятие «Учитель танцев» (1 час)

Теория (0,5 часа)

Понятие – интегрированное занятие.

Практика (0,5 часа)

Проведение интегрированного занятия.

Занятие с прослушиванием и исполнением музыкально-вокальных, литературных произведений и на основе возникших ощущений и с учетом индивидуальности, осуществляется постановка танцевального этюда.

Тема 26. Закрепление разученного материала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Закрепление теоретических знаний.

Практика (0,5 часа)

Постановка танцевальной композиции на основе полученных практических знаний.

Тема 27. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (1 час)

Практика (1 час)

- Battement tendu jete — натянутые движения с броском (из I позиции), развивают упругость ног в воздухе, лёгкость и подвижность тазобедренного сустава.
- Rond de jambe par terre
- Положение ноги на Sur le cou-de-pied.
- Battement releve lent (из I позиции в сторону)
- Grand plie по 1, 2, 5-й позициям. По два такта на движение (с переходом в другую позицию через battement tendu).
- Соединение в комбинацию I и II Port de bras
- Battement tendu jete (из V позиции)
- Battement releve lent (из I позиции во всех направлениях)
- Разучивание Grand batment jete с выведением ноги через точку в пол (из I позиции в сторону)/

Тема 28. Партерная гимнастика, растяжки (1 час)

Теория (0,5 часа)

Подготовка тела к выполнению движений.

Практика (0,5 часа):

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- наклоны туловища в «складки»;
- паховые и боковые растяжки:
- полушпагат;
- «лодочка», «колечко», «кошечка»;
- «бабочка».

Тема 29. Движения из латиноамериканских танцев (1 час)

Теория (0,5 часа)

Разделение латиноамериканских танцев на две большие группы:

- бальные (спортивные);
- социальные (клубные).

Практика (0,5 часа)

- «пружина»;
- выпады;
- скольжение;
- «волна»;
- движения бёдрами;
- «кошка»;
- «флюгер»;

Тема 30. Техника исполнения движений и элементов (1 час)

Теория (0,5 часа)

Особенности исполнения элементов латиноамериканских танцев.

Практика (0,5 часа)

Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца.

Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

Тема 31. Композиционное построение номера (1 час)

Теория (0,5 часа)

Идея, сюжет танца.

Практика (0,5 часа)

Создание и постановка хореографических композиций, сольных этюдов, концертных номеров.

Тема 32. Исполнительское мастерство и образность (1 час)

Теория (0,5 часа)

Художественный образ и мастерство исполнителя.

Практика (0,5 часа)

Работа над сценическим образом музыкального произведения, над развитием сценической свободы, над мимикой, жестами. Совершенствование навыков сценического мастерства, используя танцевальную сценическую технику, выразительность и артистизм.

Тема 33. Движения к сольным вокальным номерам (1 час)

Теория (0,5 часа)

Сольные выступления.

Практика (0,5 часа)

Подготовленность солиста к выступлению на сцене, преодоление волнения на сцене

Работа над сочинением и исполнением танцевальных этюдов и композиций к сольным номерам.

Тема 34. Рисунок в вокальном номере (1 час)

Теория (0,5 часа)

Зависимость рисунка танца от основной идеи хореографического произведения.

Практика (0,5 часа)

Разбор вокального номера. Работа над рисунком танца, отражающего характер. образ музыки, её стиль, и находящегося в тесной связи с темпом, ритмом музыкального произведения. В танце, так же как в музыке, где одна фраза логически переходит в другую, один рисунок должен сменять другой. С началом новой музыкальной фразы начинается и новая танцевальная фраза.

Тема 35. Сценическая форма вокального номера (1 час)

Теория (0,5 часа)

Общение со зрителем, значение мимики и жеста.

Практика (0,5 часа)

Работа над сценическим оформлением вокального номера. Работа над свободой и непринужденностью исполнения музыкально-двигательных упражнений.

Отработка движений, инсценировка вокального произведения с элементами театрализации и хореографии.

Тема 36. Экзамен (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

Шестой год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии.

Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

Тема 2. Классический тренаж на середине зала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Необходимость классического тренажа.

Практика (0,5 часа)

Упражнения классического тренажа на середине зала:

- Поклон.

- Понятия epaulement, epaulement croise et efface.
- 1 Port de bras, позднее 2 port de bras в положении en face, затем в epaulement .
- Demi plie по 1, 2, 5 позициям en face в сочетании releve 1 port bras .
- Battement tendu по I позиции, сначала в сторону, затем крестом.
- Battement tendu jete по I позиции, сначала в сторону, затем крестом.
- Rond de jamb par terre en dehors et en dedans по четверти круга.
- Pas польки.

Тема 3. Упражнения на растяжку и гибкость (1 час)

Теория (0,5 часа)

Влияние гармонического развития для поиска самостоятельного решения сценического образа.

Практика (0,5 часа)

Основные положения: лёжа и сидя. Разучивание и выполнение упражнений:

- Полу шпагаты;
- «Уголок»;
- «Берёзка»;
- «Улитка»;
- «Ножницы»;
- «Лягушка»;
- «Черепашка»;
- «Лотос»;
- «Мостик».

Тема 4. Упражнения на правильную постановку корпуса (1 час)

Теория (0,5 часа)

Влияние правильности постановки корпуса на устойчивость и координацию.

Практика (0,5 часа)

- Маленькая поза croise et efface.
- Demi et grand plie I,II,V позиции en face, позднее epaulement.
- Battement tendu с 1 и V позиции крестом en face в сочетании demi plie и pour le pied .
- Battement tendu jete крестом (через пол) по 1 поз.
- Rond de jamb par terre.
- Battement foundu в носком в пол, сначала в сторону, затем крестом.
- Battement frappe только в сторону.

Тема 5. Комбинация движений в разных направлениях (1 час)

Теория (0,5 часа)

Движение по танцевальному рисунку.

Практика (0,5 часа)

Работа над движениями в танцевальных рисунках и комбинация в разных направлениях:

Переходы из одного построения в другое:

- круг, полукруг;
- колонна по одному, по два, по четыре;
- круг, два круга;
- шеренга, колонна;

- цепочка, змейка;
- круг, звездочка;
- шахматное построение колонны;
- круг в круге, корзиночка, воротца, карусель.

Тема 6. Спортивно-эстрадный тренаж (1 час)

Теория (0,5 часа)

Повторение – основные движения современных эстрадных танцев.

Практика (0,5 часа)

Упражнения с элементами художественной гимнастики, акробатики и основных движений, используемых во всех течениях и направлениях современного эстрадного танца.

Тема 7. Сочинение связок на эстрадном материале (1 час)

Теория (0,5 часа)

Закономерности переходов между танцевальными элементами.

Практика (0,5 часа)

Сочинение связок на основе изученного материала. Работа над способами перехода от одного танцевального элемента эстрадного танца к другому и их комбинированием. Развитие способности двигаться в режиме «импровизации», самостоятельно генерировать движения в процессе танца.

Тема 8. Работа над отдельными элементами связки (1 час)

Теория (0,5 часа)

Техника исполнения отдельных элементов в связках.

Практика (0,5 часа)

Работа над отдельными элементами танцевальных связок под счет и под музыку.

Многократное повторение танцевальных элементов для запоминания и достижения более правильного по музыкальности и выразительности исполнения.

Фиксирование внимания на наиболее часто допускаемых ошибках и своевременно их исправление.

Тема 9. Танец в стиле модерн (1 час)

Теория (0,5 часа)

Особенности танца модерн.

Практика (0,5 часа)

Составление танцевального этюда на основе проученных танцевальных движений и в технике исполнения танца модерн.

Тема 10. Разбор танца по музыкальным частям (1 час)

Теория (0,5 часа)

Деление музыкального сопровождения на части, эпизоды.

Практика (0,5 часа)

Разбор музыкального сопровождения, определение размера, темпа, характера.

При размере 2/4, счет: «раз», «два»; 3/4 - «раз», «два», «три»; 4/4 – «раз», «два», «три», «четыре».

Исходная позиция.

1-2 –Demi plie;

- 3-4 – Вернуться в исходное положение;
- 5-8 – Повторить;
- 1-2 – Выполнить releve;
- 3-6 – Spiral вправо;
- 7-8 – Вернуться в положение en face;
- 1-4 – Spiral влево;
- 5-6 – Вернуться в положение en face;
- 7 – Опуститься на обе стопы;
- 8 – Смена позиции.

Тема 11. Движения к латиноамериканским танцам (1 час)

Практика (1 час)

Работа над движениями латиноамериканских танцев: самба, румба, ча-ча-ча:

- основной ход;
- прогрессивный основной ход;
- «пружина»;
- выпады;
- кукарача;
- веер;
- скольжение;
- «волна»;
- движения бёдрами;
- «кошка»;
- «флюгер»;

Тема 12. Техника исполнения движений и элементов (1 часа)

Теория (0,5 часа)

Богатство ритмов, выразительность и эмоциональность танцевальных движений латиноамериканских танцев.

Практика (0,5 часа)

Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца.

Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

Тема 13. Композиционное построение номера (1 час)

Теория (0,5 часа)

Компоненты, составляющие композицию танца.

Практика (0,5 часа)

Музыкальная раскладка разученных движений.

Объединение отдельных движений в комбинации.

Построение на основе танцевальных комбинаций композиции, передающей художественный образ вокального номера с использованием пластической культуры и средств актерской выразительности.

Тема 14. Самостоятельное исполнение разученных движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Импровизационная техника танцевальных направлений.

Практика (0,5 часа)

Работа над самостоятельным исполнением разученных движений с использованием контрастной смеси стилей танцев в режиме «импровизации», мгновенное воплощение музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски.

Тема 15. Образное воплощение в танце (1 час)

Теория (0,5 часа)

Сюжетный танец. Образное перевоплощение.

Практика (0,5 часа)

Работа над танцем, основным элементом композиции которого является сюжет с разнохарактерными персонажами взаимодействие, между которыми проявляется во внешнем облике, особенностях пластики и движений, мимики и жестов.

Тема 16. Зачетное занятие (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

Тема 17. Танцевальная пластика в стиле модерн (1 час)

Теория (0,5 часа)

Стретч - пластика в стиле модерн.

Практика (0,5 часа)

- Упражнения stretch – характера, растягивание мышц ног, рук, шеи, спины, боков.

- Упражнения на дыхание (лежа, сидя), при которых необходимо проанализировать движение позвоночника при вдохе и выдохе.

- Использование contraction по всем позициям и уровням.

- А) с изменением позиций рук и ног
- Б) комбинирование curve, arch, release, bangs
- В) release в нейтральном положении
- Г) release в заданное положение, с изменением уровней

- Положение корпуса – spiral – (спиральное)

- А) в соединении со всеми позициями ног
- Б) в соединении с движениями ног и рук
- В) в комбинации с основными движениями – contraction, arch, release
- г) изменении е уровней

- Упражнения для стопы – point, flex (вытягивание и сокращение)

- А) с подъемом пятки
- Б) с change point (вытягивание ног в скрещенном положении)
- В) с second position (вытягивание ног в сторону)
- Г) с изменением уровней ног, чередованием положений я стопы - point, flex

- Упражнения с движением бедер (таза). Выполняются spiral (кручение и повороты) на полу на неподвижной основе, то есть на копчике

- А) «закрестная» позиция ног, с изменением направлений головы
- Б) 4-я позиция ног

- 7. Упражнения в 4-й позиции (сидя). Верхняя часть корпуса закручивается – spiral
 - А) расслабление корпуса по полу вперед (лечь на ногу, согнутую впереди) и назад (лечь на спину)
 - Б) release (вытягивание корпуса)
 - В) выполнение поз с использованием rond de jambe и table top (наклон корпуса вперед параллельно полу)
 - Г) варианты contraction вокруг бедра с изменением уровней ног и рук
- 8. Упражнения сидя на коленях
 - А) contraction, release
 - б) подготовка к падению, исполнение falls
- 9 Перекаты на спине
 - А) в группировке
 - Б) с открыванием ног
 - В) с различными вариантами положения рук
 - Г) с вставанием на одно колено
 - Д) с вариантами перехода и вращения на ягодичных мышцах
- 10. Броски и медленное открывание ног в положении лежа на спине, в сторону – лежа на боку, назад – лежа на животе
 - А) варианты бросков (вперед – лежа на спине, в сторону – лежа на боку, назад – лежа на животе)
 - Б) варианты подъема с помощью ноги

Тема 18. Техника исполнения движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Техника исполнения движений основоположником танца модерн. (М. Грэхем, Д. Хамфри, М. Каннингем)

Практика (0,5 часа)

Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для конкретного танца. Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

- свитовое раскачивание двух центров;
- contraction (в положении стоя и сидя);
- release (в положении стоя и сидя);
- твист;
- спирали;
- полукруги и круги торсом;
- положение arch;
- движения изолированных центров;
- шаги с трамплинным сгибанием коленей;
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- прыжки: hop, jump, leap;
- смена уровней.

Тема 19. Сочинение танцевальных движений (1 час)

Теория (0,5 часа)

Композиция постановки танца как система построения художественной конструкции танцевального сочинения.

Практика (0,5 часа)

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении и в продвижении. Слушание музыки, придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Тема 20. Спортивно-танцевальная разминка (1 час)

Теория (0,5 часа)

Цель разминки.

Практика (0,5 часа)

Ритмические упражнения под музыку различных жанров:

- шаги на месте;
- шаги по кругу;
- ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч);
- шаг с носка;
- ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону);
- бег с разными положениями рук;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);
- наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);
- повороты направо – налево на носочках;
- раскрывание рук;
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги.

Тема 21. Комплекс упражнений для улучшения осанки (1 час)

Теория (0,5 часа)

Основные причины, от которых зависит осанка.

Практика (0,5 часа)

- движения для рук;
- движения для корпуса «Цветочки»;
- упражнения для укрепления всех групп мышц ног;
- упражнения для укрепления выворотности ног и формирования стопы;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины, исправления осанки;
- растяжки;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Тема 22. Движения и элементы эстрадного танца (1 час)

Теория (0,5 часа)

Место и роль эстрадного танца в развитии хореографического искусства.

Практика (0,5 часа)

Работа над основными движениями и элементами эстрадного танца:

- ход на высоких полупальцах;
- броски на 45 °; 90 °;
- вращения;
- движения с увеличением амплитуды;
- ход с выносом стопы на ребро;
- широкий бег;
- шаг польки;
- диагональный ход с поворотом;
- различные наклоны;
- «маятник»;
- прыжки, подскоки;
- «регулирующий»;
- «карате»;
- импульсивный ход.

Тема 23. Работа над исполнительским мастерством (1 час)

Теория (0,5 часа)

Понятие «исполнительская техника» как составная часть исполнительского мастерства.

Практика (0,5 часа)

Работа над сценическим образом музыкального произведения, над развитием сценической свободы, над мимикой, жестами. Совершенствование навыков сценического мастерства, используя танцевальную сценическую технику, выразительность и артистизм.

Тема 24. Этюдная работа (эстрадное направление) (1 час)

Теория (0,5 часа)

Развитие творческого воображения и фантазии через работу над танцевальными этюдами.

Практика (0,5 часа)

Сочинение танцевального этюда на заданную тему с использованием элементов эстрадных танцев и комбинаций. Работа над умением включаться в сюжет действуя пластикой, мимикой, жестами.

Тема 25. Совершенствование навыков исполнения (1 час)

Практика (1 час)

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных комбинаций.

Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

Тема 26. Закрепление пройденного материала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Закрепление понятий и терминов.

Практика (0,5 часа)

Закрепление упражнений разминки, основных танцевальных элементов народных и современных эстрадных танцев.

Тема 27. Классический тренаж на середине зала (1 час)

Теория (0,5 часа)

Экзерсис - как система упражнений для совершенствования техники танца.

Практика (0,5 часа)

Упражнения классического экзерсиса на середине зала:

- demi plie - (деми плие) - неполное «приседание»;
- grand plie-(гранд плие) - глубокое, большое «приседание»;
- relevé-(релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;
- battement tendu-(батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП;
- battement tendu jeté-(батман тандю жете) «бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом;
- demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше);
- rond de jamb par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу;
- rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь;
- en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты;
- en dedans-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь;
- sur le cou de pied-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади;
- battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

Тема 28. Прыжковые комбинации и повороты на 360 градусов (1 час)

Теория (0,5 часа)

Терминология поворотов и прыжковых комбинаций.

Практика (0,5 часа)

Хореографические упражнения в установленной последовательности на середине зала.

Контроль за мышцами туловища (сохранять правильное положение осанки и головы).

При выполнении поворота необходимо «держат точку», т. е. уметь удержать взгляд на ориентире по направлению движения, поворачивая сначала голову, затем туловище.

- tour lent (турлян) – медленный поворот на полу на 360 град.;
- pirouettes (пируэт) – вращательное движение вокруг своей оси на полу на 360 град.;
- en tournant (антурнан) – поворот на 360 град.;

- faille (фаи) – летящий прыжок;
- allegro (аллегро) – прыжки, выполняемые в быстром темпе.

Тема 29. Латиноамериканская мозаика (1 час)

Практика (1 час)

Работа над исполнением изученных элементов латиноамериканских танцев.

Тема 30. Соединение движений в композицию. (1 час)

Теория (0,5 часа)

Вокально-хореографические композиции

Практика (0,5 часа)

Создание и постановка хореографических композиций, сольных этюдов, концертных номеров.

Тема 31. Танцевальные зарисовки на латиноамериканскую тему (1 час)

Теория (0,5 часа)

Хореографическая зарисовка.

Практика (0,5 часа)

Проводятся в форме игр и тренингов (этюды).

Сочинение танцевальной зарисовки на заданную тему с использованием элементов и движений латиноамериканских танцев. Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами.

Тема 32. Работа с сольными номерами (1 час)

Теория (0,5 часа)

Знакомство с сольными номерами, разбор.

Практика (0,5 часа)

Работа над сценическим оформлением вокального номера. Работа над свободой и непринужденностью исполнения музыкально-двигательных упражнений.

Отработка движений, инсценировка вокального произведения с элементами театрализации и хореографии.

Тема 33. Движения к сольным вокальным номерам (1 час)

Теория (0,5 часа)

Преодоление волнения на сцене.

Практика (0,5 часа)

Подготовленность солиста к выступлению на сцене, преодоление волнения на сцене.

Работа над сочинением и исполнением танцевальных этюдов и композиций к сольным номерам.

Тема 34. Сценическая форма вокального номера (1 час)

Теория (0,5 часа)

Сценическое оформление вокального номера.

Практика (0,5 часа)

Работа над сценическим оформлением вокального номера. Работа над свободой и непринужденностью исполнения музыкально-двигательных упражнений.

Отработка движений, инсценировка вокального произведения с элементами театрализации и хореографии.

Тема 35. Творческая импровизация (1 час)

Теория (0,5 часа)

Зависимость импровизации от индивидуальных способностей танцора, поиска собственного неповторимого и естественного стиля движения в танце

Практика (0,5 часа)

Самостоятельная работа над композицией танца на заданную тему, отражающей характер, образ музыкального произведения, его стиль, темп, ритм, динамические оттенки. Исполнение танцевальной композиции с собственным методом самовыражения через движение.

Тема 36. Экзамен (1 час)

Практика (1 час)

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа в методическом плане позволяет решить задачи начального танцевального обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. В основе программы лежит комплексный подход к обучению танцам. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки, пластики и танцев народов мира.

Подробные методические рекомендации по обеспечению программы разработаны педагогами студии и представлены в виде отдельно изданных дидактических материалов (см.: Список литературы, № 5, 6).

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и к ещё более сложному.

Например, в программе обучения танцоров 7-9 лет активно используется относительно простые для начального обучения тема, а для обучающихся 10-14 лет - более сложная тема «социальные танцы».

Обучение начинается с освоения постановки корпуса, изучения упражнений разминки и простейших танцевальных элементов и движений, позволяющих развить мышечную систему, лёгкость и выносливость для исполнения более сложных элементов. Стиль исполнения «Диско» развивает координацию и стимулирует поиск новых оригинальных движений. Народные танцы способствуют развитию музыкального слуха. Являясь ярко характерным и оригинальным, танец стиле самба знакомит ребят с богатством культуры Латинской Америки, становясь в результате одним из самых любимых ими танцев.

Так, на каждой ступени обучения через танец, сопровождающийся изучением истории танца, ребята не только научаются самим танцам, но и постигают «связь времён», знакомятся с культурой разных народов.

Другой, не менее важной частью педагогического процесса является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в танцевальном коллективе и культуры общения в паре. Решить эти трудные задачи помогаем, прежде всего, собственный пример педагога. Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица - в общем, «и лицо, и одежда, и душа, и мысли», а также, пожалуй, и настроение, как педагога, так и труппы в целом, подбор музыки, - всё должно находиться в гармоническом соответствии поставленных задач и используемых средств обучения. Вечное стремление к идеалу, самосовершенствование, использование новых техник и стратегий позволяет самому педагогу подниматься на более высокую ступень мастерства, а значш; и коллектив, как светящийся хвост кометы, будет следовать, за своим центром. Проходя 6 уровней сложности, 6 ступеней, в процессе обучения ребята готовятся к конкурсным соревнованиям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. Понятно, что далеко не все дети, пришедшие в школу танца, становятся настоящими танцорами-спортсменами в будущем. Уровень конкурентности растёт с каждым занятием. В этот здоровый процесс соревновательности включаются не только сами ученики, педагоги, но и родители детей. Конечно же, все педагоги понимают, как важны поддержка и понимание тех, кто находится в непосредственной близости к ребёнку: родных, друзей. Умение правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив является одним из главных методических приёмов обучения в студии.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно проявляется в результатах аттестации.

Когда ребята начинают танцевать, свободно двигаться, танец становится путеводной нитью в область нереализованных ценностей, желаний, чувств, тропой к раскрытию творческого потенциала человека.

Осознание ребятами своих способностей, достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их волевую активность, укрепляет веру в свои силы. Процесс итоговой аттестации по программе (см.: Приложение) является не только формой конечного определения эффективности обучения спортивным танцам. Он в то же время служит своеобразным катализатором пробуждения осознания танцорами своих реальных достоинств. Это, в конечном итоге, оказывается серьёзным фактором повышения их самосознания и стремления к дальнейшему творческому развитию, в том числе и не обязательно на пути перехода к профессиональным занятиям спортивными танцами.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Записи музыкальных композиций;
2. Материалы к развитию импровизации.

Рекомендации по организации занятий

Программа предусматривает различные формы проведения занятий - теоретические и практические.

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на

- словесные (беседа, рассказ-объяснение);
- наглядные (демонстрация педагогом, показ действия, показ упражнения, показ видеозаписей);
- практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приёмами работы);
- разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений);
- закрепление материала.

Предполагается посещение концертов и открытых занятий других творческих коллективов.

Материально-техническое оснащение занятий:

1. Хореографический зал;
2. Зеркала;
3. Компьютер;
4. Фортепиано;
5. Хореографическая форма.

**Календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год
программа «Хореография»**

**1 год обучения
группа 12-05 X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	13.09	15.10-15.50	Беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	Каб.205	Беседа
2.	20.09	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала	Каб.205	Наблюдение
3.	27.09	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног	Каб.205	Наблюдение
4.	04.10	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Основные танцевальные шаги: ход с носка, на releve, с высоким подниманием бедра	Каб.205	Наблюдение
5.	11.10	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над осанкой и правильным исполнением движений	Каб.205	Наблюдение
6.	18.10	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Обучение ориентации в пространстве по системе А.Я.Вагановой	Каб.205	Наблюдение
7.	25.10	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Разучивание разминки. Закрепление пройденного материала	Каб.205	Наблюдение
8.	01.11	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций	Каб.205	Наблюдение
9.	08.11	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Элементы народного танца. Работа над	Каб.205	Наблюдение

					техники исполнения		
10.	15.11	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Соединение движений народного танца в комбинации	Каб.205	Наблюдение
11.	22.11	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством	Каб.205	Наблюдение
12.	29.11	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Разучивание движений к вокальному номеру	Каб.205	Наблюдение
13.	06.12	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Танцевальная разминка. Работа с песней	Каб.205	Наблюдение
14.	13.12	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Образ в танце (сочинение композиции по теме)	Каб.205	Наблюдение
15.	20.12	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Творческое задание на развитие чувства ритма	Каб.205	Зачёт
16.	27.12	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Зачетное занятие	Каб.205	Наблюдение
17.	10.01	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Комбинации на народном материале	Каб.205	Наблюдение
18.	17.01	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над правильной постановкой корпуса. Упражнение «Зеркало»	Каб.205	Наблюдение
19.	24.01	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Изучение танцевальных шагов: прямой и боковой галоп, шаг- подскок	Каб.205	Наблюдение
20.	31.01	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Исполнение движений в повороте (согласованность с музыкой)	Каб.205	Наблюдение
21.	07.02	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Простейшие элементы спортивного танца	Каб.205	Наблюдение
22.	14.02	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством	Каб.205	Наблюдение
23.	21.02	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Соединение разученных	Каб.205	Наблюдение

					движений и элементов в композицию		
24.	28.02	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой	Каб.205	Наблюдение
25.	06.03	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Движения с нагрузкой на различные группы мышц	Каб.205	Наблюдение
26.	13.03	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Образно-музыкальные упражнения. Составление комбинаций	Каб.205	Наблюдение
27.	20.03	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над выразительностью исполняемых движений	Каб.205	Наблюдение
28.	27.03	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Музыкально-игровые задания на образное решение	Каб.205	Наблюдение
29.	03.04	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над вокальным номером	Каб.205	Наблюдение
30.	10.04	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Исполнительское мастерство и образность	Каб.205	Наблюдение
31.	17.04	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Техника исполнения движений в номере	Каб.205	Наблюдение
32.	24.04	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса	Каб.205	Наблюдение
33.	08.05	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Координация движений в вокальном номере	Каб.205	Наблюдение
34.	15.05	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Рисунок вокального номера	Каб.205	Наблюдение
35.	22.05	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Композиционное построение вокального номера	Каб.205	Наблюдение
36.	29.05	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Экзамен	Каб.205	Экзамен

**2 год обучения
группа 22-05 X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	12.09	15.10-15.50	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	128 каб.	Беседа
2.	19.09	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Ориентация в пространстве по системе А.Я.Вагановой	128 каб.	Наблюдение
3.	26.09	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног	128 каб.	Наблюдение
4.	03.10	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала	128 каб.	Наблюдение
5.	10.10	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Основные танцевальные шаги и движения (галоп, шаг-подскок, бег)	128 каб.	Наблюдение
6.	17.10	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над осанкой и правильным исполнением движений	128 каб.	Наблюдение
7.	24.10	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Партерные упражнения и растяжки	128 каб.	Наблюдение
8.	31.10	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Составление комбинаций (музыкальный размер 2/4)	128 каб.	Наблюдение
9.	07.11	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения	128 каб.	Наблюдение
10.	14.11	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Быстрый и медленный темп в комбинации	128 каб.	Наблюдение
11.	21.11	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством	128 каб.	Наблюдение
12.	28.11	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа с вокальным номером	128 каб.	Наблюдение
13.	05.12	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Танцевальная разминка. Отработка	128 каб.	Наблюдение

					движений песни		
14.	12.12	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Движения к номеру	128 каб.	Наблюдение
15.	19.12	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Творческие задания на развитие внимания и воображения	128 каб.	Наблюдение
16.	26.12	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Зачетное занятие	128 каб.	Наблюдение
17.	09.01	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Элементы спортивного танца, техника исполнения	128 каб.	Наблюдение
18.	16.01	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость и правильную осанку	128 каб.	Наблюдение
19.	23.01	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений	128 каб.	Наблюдение
20.	30.01	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой	128 каб.	Наблюдение
21.	06.02	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Исполнение движений в повороте, по диагонали, по линиям	128 каб.	Наблюдение
22.	13.02	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Элементы эстрадного танца: шаги, движения рук и головы	128 каб.	Наблюдение
23.	20.02	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Техника исполнения эстрадных движений	128 каб.	Наблюдение
24.	27.02	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством	128 каб.	Наблюдение
25.	05.03	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Соединение движений и элементов в этюд	128 каб.	Наблюдение
26.	12.03	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Составление танцевальных комбинаций	128 каб.	Наблюдение
27.	19.03	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц	128 каб.	Наблюдение
28.	26.03	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над выразительностью исполняемых движений	128 каб.	Наблюдение
29.	02.04	15.10-15.50	Практическое	1	Танцевальные	128 каб.	Наблюдение

			занятие		задания на образное решение		
30.	09.04	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Вокальный номер	128 каб.	Наблюдение
31.	16.04	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Работа над техникой исполнения движений в номере	128 каб.	Наблюдение
32.	23.04	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Композиционное построение вокального номера	128 каб.	Наблюдение
33.	30.04	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Координация движений в номере	128 каб.	Наблюдение
34.	07.05	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Танцевальная зарисовка на эстрадном материале	128 каб.	Наблюдение
35.	14.05	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Игровая мозайка	128 каб.	Наблюдение
36.	21.05	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Экзамен	128 каб.	Экзамен
37.	28.05	15.10-15.50	Практическое занятие	1	Итоговое занятие	128 каб.	Наблюдение

3 год обучения группа X

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.		Беседа
2.			Практическое занятие	1	Ориентация в пространстве по системе А.Я.Вагановой		
3.			Практическое занятие	1	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног		
4.			Практическое занятие	1	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала		
5.			Практическое занятие	1	Основные танцевальные шаги и движения (галоп, шаг-подскок, бег)		
6.			Практическое занятие	1	Работа над осанкой и правильным		

					исполнение движений		
7.			Практическое занятие	1	Партерные упражнения и растяжки		
8.			Практическое занятие	1	Составление комбинаций (музыкальный размер 2/4)		
9.			Практическое занятие	1	Элементы народного танца, работа над техникой исполнения		
10.			Практическое занятие	1	Быстрый и медленный темп в комбинации		
11.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
12.			Практическое занятие	1	Работа с вокальным номером		
13.			Практическое занятие	1	Танцевальная разминка. Отработка движений песни		
14.			Практическое занятие	1	Движения к номеру		
15.			Практическое занятие	1	Зачетное занятие		
16.			Практическое занятие	1	Творческие задания на развитие внимания и воображения		
17.			Практическое занятие	1	Элементы спортивного танца, техника исполнения		
18.			Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость и правильную осанку		
19.			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений		
20.			Практическое занятие	1	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой		
21.			Практическое занятие	1	Исполнение движений в повороте, по диагонали, линиями		
22.			Практическое занятие	1	Элементы эстрадного танца:		

					шаги, движения рук и головы		
23.			Практическое занятие	1	Техника исполнения эстрадных движений		
24.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
25.			Практическое занятие	1	Соединение движений и элементов в этюд		
26.			Практическое занятие	1	Составление танцевальных комбинаций		
27.			Практическое занятие	1	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц		
28.			Практическое занятие	1	Работа над выразительность исполняемых движений		
29.			Практическое занятие	1	Танцевальные задания на образное решение		
30.			Практическое занятие	1	Вокальный номер		
31.			Практическое занятие	1	Работа над техникой исполнения движений в номере		
32.			Практическое занятие	1	Композиционное построение вокального номера		
33.			Практическое занятие	1	Координация движений в номере		
34.			Практическое занятие	1	Танцевальная зарисовка на эстрадном материале		
35.			Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Игровая мозаика		
36.			Практическое занятие	1	Экзамен		

**4 год обучения
группа X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа	1	Вводное занятие: -техника		Беседа

					безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.		
2.			Практическое занятие	1	Танцевальная разминка на середине зала		
3.			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие «прямолинейного» корпуса		
4.			Практическое занятие	1	Рисунок танца в вокальном номере		
5.			Практическое занятие	1	Соединение танцевальных элементов в комбинацию		
6.			Практическое занятие	1	Работа над осанкой и правильным исполнением движений		
7.			Практическое занятие	1	Творческая работа с предложенным музыкальным материалом		
8.			Практическое занятие	1	Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения		
9.			Практическое занятие	1	Танцевальные связки на народном материале		
10.			Практическое занятие	1	Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций		
11.			Практическое занятие	1	Комбинирование движений в быстром и медленном темпе		
12.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
13.			Практическое занятие	1	Движения к вокальному номеру		
14.			Практическое занятие	1	Композиционное построение песни		
15.			Практическое занятие	1	Зачетное занятие		
16.			Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала		

17.			Практическое занятие	1	Элементы эстрадного танца: шаги, работа рук, ног, головы		
18.			Практическое занятие	1	Ритмические рисунки и танцевальная пластика		
19.			Практическое занятие	1	Техника исполнения разученных движений		
20.			Практическое занятие	1	Работа с корпусом. Упражнение «Зеркало»		
21.			Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость и растяжку		
22.			Практическое занятие	1	Знакомство с основами танца модерн		
23.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
24.			Практическое занятие	1	Соединение разученных движений и элементов в этюд		
25.			Практическое занятие	1	Движения с нагрузкой на различные группы мышц		
26.			Практическое занятие	1	Танцевальная мозаика «За волшебной дверью»		
27.			Практическое занятие	1	Работа над выразительностью исполняемых движений		
28.			Практическое занятие	1	Упражнения классического экзерсиса на середине зала		
29.			Практическое занятие	1	Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений		
30.			Практическое занятие	1	Движения к вокальному номеру		
31.			Практическое занятие	1	Композиционное построение номера		
32.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений и элементов в номере		
33.			Практическое	1	Координация		

			занятие		движений в номере		
34.			Практическое занятие	1	Танцевальные движения к сольным номерам		
35.			Практическое занятие	1	Сценические эстрадные движения. Техника исполнения		
36			Практическое занятие	1	Экзамен		

**5 год обучения
группа X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.		Беседа
2.			Практическое занятие	1	Упражнения классического экзерсиса на середине зала		
3.			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости		
4.			Практическое занятие	1	Растяжки и партерные упражнения		
5.			Практическое занятие	1	Элементы танца модерн		
6.			Практическое занятие	1	Работа над правильным исполнением движений		
7.			Практическое занятие	1	Элементы народного танца, работа над техникой исполнения		
8.			Практическое занятие	1	Танцевальные связки на народном материале		
9.			Практическое занятие	1	Разучивание движений танца «Самба»		
10.			Практическое занятие	1	Работа с отдельными элементами танца		
11.			Практическое занятие	1	Соединение движений танца «Самба» в		

					композицию		
12.			Практическое занятие	1	Работа с сольными вокальными номерами		
13.			Практическое занятие	1	Рисунок танца в песне		
14.			Практическое занятие	1	Выстраивание композиции и движения к песне		
15.			Практическое занятие	1	Зачетное занятие		
16.			Практическое занятие	1	Танцевальная разминка. Смена темпов		
17.			Практическое занятие	1	Движения эстрадного танца. Танцевальные связки		
18.			Практическое занятие	1	Танцевальная пластика в стиле модерн		
19.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений		
20.			Практическое занятие	1	Стрейч - гимнастика на полу и стоя на середине зала		
21.			Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость и растяжку		
22.			Практическое занятие	1	Сочинение танцевальных движений, их группировка		
23.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
24.			Практическое занятие	1	Соединение движений и элементов в этюд		
25.			Практическое занятие	1	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц		
26.			Практическое занятие	1	Партерная гимнастика, растяжки		
27.			Практическое занятие	1	Работа над выразительностью исполняемых движений		
28.			Практическое занятие	1	Упражнения классического экзерсиса на		

					середине зала		
29.			Практическое занятие	1	Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений		
30.			Практическое занятие	1	Движения к вокальному номеру		
31.			Практическое занятие	1	Композиционное построение номера		
32.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений и элементов в номере		
33.			Практическое занятие	1	Исполнительское мастерство и образность		
34.			Практическое занятие	1	Танцевальные движения к сольным номерам		
35.			Практическое занятие	1	Сценические эстрадные движения. Техника исполнения		
36			Практическое занятие	1	Экзамен		

6 год обучения
Группа X

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.		Беседа
2.			Практическое занятие	1	Упражнения классического экзерсиса на середине зала		
3.			Практическое занятие	1	Работа над правильным исполнением движений		
4.			Практическое занятие	1	Упражнения на растяжку и гибкость		
5.			Практическое занятие	1	Спортивно-эстрадный тренаж		
6.			Практическое занятие	1	Работа над техникой исполнения танцевальных элементов		

7.			Практическое занятие	1	Движения в стиле модерн		
8.			Практическое занятие	1	Отработка двигательных навыков		
9.			Практическое занятие	1	Движения из латиноамериканских танцев		
10.			Практическое занятие	1	Работа с отдельными элементами танца		
11.			Практическое занятие	1	Соединение движений в композицию		
12.			Практическое занятие	1	Элементы народного танца, работа с техникой исполнения		
13.			Практическое занятие	1	Танцевальные связки на народном материале		
14.			Практическое занятие	1	Зачетное занятие		
15.			Практическое занятие	1	Творческие задания на воплощение образа		
16.			Практическое занятие	1	Этюдная работа (различные стили)		
17.			Практическое занятие	1	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц		
18.			Практическое занятие	1	Сочинение танцевальных композиций		
19.			Практическое занятие	1	Работа с корпусом и руками: позировки		
20.			Практическое занятие	1	Танцевальная пластика в стиле модерн		
21.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений		
22.			Практическое занятие	1	Движения и элементы эстрадного танца		
23.			Практическое занятие	1	Танцевальные связки на эстрадном материале		
24.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
25.			Практическое занятие	1	Интегрированное занятие «Учитель		

					танцев»		
26.			Практическое занятие	1	Закрепление разученного материала		
27.			Практическое занятие	1	Упражнения классического экзерсиса на середине зала		
28.			Практическое занятие	1	Партерная гимнастика, растяжки		
29.			Практическое занятие	1	Движения из латиноамериканских танцев		
30.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений и элементов		
31.			Практическое занятие	1	Композиционное построение номера		
32.			Практическое занятие	1	Исполнительское мастерство и образность		
33.			Практическое занятие	1	Движения к сольным вокальным номерам		
34.			Практическое занятие	1	Рисунок в вокальном номере		
35.			Практическое занятие	1	Сценическая форма вокального номера		
36.			Практическое занятие	1	Экзамен		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. - М., 1991.
2. Гусевы С. и Ю. Танцы Артека. - М., 1993.
3. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. - М., 2003.
4. Классификация фигур // Итоги, МФТС. - 1996-2000.
5. Климова А. С. Методические рекомендации. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. - М., 2005.
6. Климова А. С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДЦ(Ю)Т. - 2005. - № 3.
7. Материалы Международного конгресса по социальным танцам 1998 года. - М., 1998.
8. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. - СПб, 1993.
9. Смирнова М. Основные элементы классического танца. - М.: Министерство культуры РСФСР, 1979.
10. Информационный бюллетень. - М.: РГАФК, 1996-1998.
11. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. - СПб., 1993.
12. Соколовский Ю. Е. Основы педагогики бальной хореографии. - М., 1976.
13. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. - СПб., 1994.
14. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.
15. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. - М., 1975.
16. Ладыгин Л. Методические рекомендации по музыкальному оформлению уроков классического танца. - М., 1980.
17. «Учите детей танцевать» Авторы: Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Москва «Век информации» 2009
18. Кулагина И. Е. Художественное движение. Метод Л.Н.Алексеевой: Пособие для преподавателей общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования. В 2 ч. / И.Е. Кулагина. — М., 1999, 2000.
19. Методическое пособие по модерн – джаз танцу В.Ю. Никитина, доцента Российской академии театрального искусства, кандидата искусствоведения. М, 1987г.
20. Джазовый танец Иевлева Л.Д. Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры. (Челябинский государственный институт искусства и культуры, кафедра хореографии. Челябинск, 1996.)
21. Лопухов А.А., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – СПб: «Лань»; «Планета музыки», 2007.
22. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: учебное пособие. – М.: Владос, 2002.

23. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Этюды: учебное пособие. – М.: Владос, 2004.
24. Борзов А.А. Народный танец на самодеятельной сцене. (Учебно-методическое пособие). – М.: ВНМЦ НТ и КПР, 1986.

для учащихся:

1. К.Касл, Детская энциклопедия балета.- Москва:Астрель, 2001г.
2. Васильева Т. Балетная осанка- М.: ЦНКМ, 1983.
3. Тарасов Н. Классический танец, Л.: Искусство, 1980.
4. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьёз. - М., 1975.
5. Барщинникова Т. - «Азбука хореографии» 1996
6. Череховская Р. Танцевать могут все. – Минск, 1973, с. 6-11