

Раздел ООП НОО

Приложение 2.2. Программы отдельных учебных предметов, курсов

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Хореография»

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные: -осознание себя как индивидуальности, и одновременно как члена общества,
-способность к самооценке своих действий, поступков,
- установка на здоровый образ жизни;

Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению при организации игр в группах или парах; контролировать действия партнёра в парных упражнениях; брать ответственность за групповой результат.

Регулятивные: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений.

Программа дана по годам обучения. На каждом этапе обучения дается материал по основным пяти разделам: Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий школьной внеурочной деятельности, границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического и народного танца, классического и современного, историко-бытового и народного.

В первый раздел включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.

В третий раздел—элементы народного танца—включены танцы разного характера. На этом материале необходимо дать учащимся представление о диапазоне национальных плясок: от спокойных до темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию корпуса, рук, ног и головы.

В четвертый раздел входят основные понятия и элементы современного танца, которые позволяют ребенку понять и прочувствовать каждую свою мышцу. Способствует совершенствованию двигательного аппарата, развивает индивидуальность ребенка, развивает абстрактное мышление, фантазию, создает атмосферу самовыражения и самореализации личности.

В пятом разделе вводятся основные шаги, положения рук, ног и корпуса в историко-бытовом танце. Изучаются основные танцы: вальс, мазурка, полонез, полька, минует. Что позволяет познать ценность исторических танцев разных эпох- в их лексико-стилистической точности, подвижности, в своем развитии лексики и композиции. Общественную значимость танцу как явлению социальному придает широкая его использование в литературе, театре, опере и балете.

Сроки реализации.

Срок обучения хореографии составляет 4 года, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения.

По программе для каждого года обучения предусмотрен 1 час в неделю. По расписанию занятия проводятся 1 раз продолжительностью 45 минут.

Планируемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг;

- позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- правила исполнения дробей и вращений;

Учащиеся должны уметь:

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять танцевальные ходы и движения народного танца;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию,
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках
- импровизировать на заданную тему
- уметь передать стиль и манеру исполнения

2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм её организации и видов деятельности

1 класс

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

Тема 1.1: Вводное занятие.

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать понятие танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

Тема 1.2: Ознакомление с понятием классический танец, народный танец, современный танец.

Цель: Ознакомить детей с искусством танца. Дать понять почему именно танец может способствовать как комплекс, для развитие гармонично-развитой личности.

Содержание материала: Теоретические уроки включающие: (понятия, видеоматериалы, лекции, посещение театров и Т.Д.)

Тема 1.3 Разминочный комплекс.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Методическое обеспечение: специальная форма (Купальник колготки резинка), обувь (мягкие тапочки, чешки), коврики, магнитофон, диски (детские мелодии).

Тема 1.4: Экзерсис у станка.

Цель: Станок дает возможность усвоить основные правильные положения тела, научиться владеть отдельными частями тела и координировать движения. Каждое новое положение тела и направление движения обозначается, т. е. фиксируется.

Содержание материала: Основы классического экзерсиса у станка. Танцевальное движение разбираются системно, с точки зрения (физиологии и биомеханики). Суть здесь в координации, выворотности, силы мышц и выносливости.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 4,5-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 .

Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Деми рон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Батман фондю - вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках. Эти движения можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

Батман фондю (тающий, текучий) -- сложное движение, состоящее из сгибания работающей ноги в условное положение *sur le sou-de-pied* при одновременном *demi plie* на опорной и открывания работающей ноги в любом направлении при одновременном выпрямлении опорной из *demi plies*.

Батман девлэппе - это самое трудное движение экзерсиса; оно исполняется на 90° и выше и требует всесторонней подготовки.

Девлэппе развивают шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте.

Девлэппе подготавливают тело к сложным *adagio* на середине зала, а также к прыжкам, где сила бедер необходима при толчке от пола и мягкого полуприседания после прыжка.

Гранд Батман жете - это большие *battements*, исполняемые из I и V позиций в направлении вперед, в сторону и назад с броском ноги на 90° и выше.

Они развивают шаг значительно активнее, чем *developpes*: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

Методическое обеспечение: специальная форма (купальник колготки резинка), обувь (мягкие тапочки,)

Тема 1.5: Элементы классического, народного танца.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку.

Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Методическое обеспечение: специальная форма (купальник белые колготки и резинка), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 1.6: Аллегро.

Цель: научить правильному подходу и толчку, легкости и силе прыжка, элевации бедер, выразительности и красоте движения.

Содержание материала: Теория.

Практика:

В I семестре прыжки изучают после того, как уже выработана сила, эластичность и выворотность ног в *demi-plié*, а также правильно поставлен корпус.

В I семестре с первых занятий следует вводить трамплинные прыжки, вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем, пальцы. Прыжки

начинают изучать стоя лицом к палке. Как только усвоена элементарная точность исполнения, изучение переносится на середину зала. Во время прыжков первоначально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение.

Прыжки исполняются в I позиции на 1/8 такта (на «затакт» – *demi-plié*). Музыка острая, staccato.

Temps levé sauté

Прыжок с обеих ног на обе.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на один такт 4/4, позднее – на один такт 2/4 (движение начинается на «затакт»).

И. п. – I (II, V) позиция, *en face*, руки в подготовительном положении.

Раз – эластичное *demi-plié* на обеих ногах, пятки не отрываются от пола (не делать двойное *plié*).

И – сильно оттолкнувшись от пола, сделать прыжок, ноги остаются выворотными, вытянутыми в колене, подъеме, пальцах, корпус прямой, подтянут (как на *plié*, так и в прыжке), поясница не прогибается.

Два-и – с пальцев перейти на всю стопу в мягкое *demi-plié*.

Три-и – ноги медленно вытянуть.

Четыре-и – положение сохранить.

Во время прыжка в V позиции ноги сохраняют хорошую «плотную» V позицию.

В конце семестра выполняют два прыжка подряд:

Раз – *demi-plié*.

И – прыжок.

Два – *demi-plié*.

И – прыжок.

Три – приземление.

И-четыре-и – вытянуть ноги.

Changement de pieds

Прыжок с обеих ног на обе из V позиции в V. Перемена ног происходит во время их возвращения в V позицию на *demi-plié*.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

И. п. – V позиция, корпус и голова *en face*, руки в подготовительном положении.

Раз – *demi-plié* на выворотных ногах, пятки плотно прижаты к полу.

И – сильно оттолкнувшись пятками от пола, сделать прыжок, ноги вытянуты в колене, подъеме, пальцах, пятки удерживаются вперед, ноги раскрываются настолько, чтобы при перемене задевали пятками друг друга, корпус прямой, спина, поясница крепкие.

Два-и – опуститься в упругое, эластичное *demi-plié*.

Три-и – ноги медленно вытягиваются.

Четыре-и – положение сохранить.

Движение повторить с другой ноги.

В конце года выполняются два прыжка подряд, на 1/4 такта каждый.

Pas échappé на II позицию

Pas échappé (прыжок с просветом) состоит из двух прыжков: с обеих ног на обе из V позиции во II и из II позиции в V позицию. *Pas échappé* можно делать с переменной ног и без перемены (на один такт 4/4). В I семестре изучается только движение ног (стоя лицом к палке, затем на середине зала) – сначала на два такта 4/4 с остановкой во II позиции, позднее без остановки – на один такт 4/4. Во II семестре добавляются движения головы и рук.

Музыкальный размер: 4/4.

И. п. – V позиция, правая нога впереди, *en face*, руки в подготовительном положении.

На два такта 4/4.

1-й такт.

Раз – *demi-plié* на обеих ногах.

И – прыжок.

Два-и – опуститься во II позицию, руки – в завышенной II позиции.

Три-и – ноги вытянуть.

Четыре-и – положение сохранить.

2-й такт.

Раз – *demi-plié* во II позиции.

И – прыжок.

Два-и – приземление в V позицию на обе ноги, руки – в подготовительном положении.

Три-и – ноги вытянуть в коленях.

Четыре-и – положение сохранить.

Échappé без остановки на один такт 4/4

И. п. – вышеизложенное.

Раз – *demi-plié* в V позиции.

И – сильно оттолкнувшись пятками от пола, сделать прыжок в V позиции.

Два – опуститься во II позицию (ноги раскрывать во II позицию в последний момент) на выворотные ноги на *demi-plié*.

И – еще прыжок (ноги фиксируют II позицию в воздухе).

Три-и – удерживая выворотность, ноги в последний момент – соединить, заканчивая прыжок на *demi-plié* в V позиции.

Четыре-и – ноги вытянуть.

Движение повторить.

Demi-plié в V и особенно во II позиции должно быть эластичным и непрерывным. Пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает возможность двойного *plié* перед прыжком и сохраняет силу ног для прыжка.

Pas assemblé

Прыжок с обеих ног на обе из V позиций в V. Его особенностью является соединение ног в воздухе в V позиции.

Pas assemblé – одно из сложных прыжковых движений в классическом танце, поскольку требует координации и достаточной силы ног. Толчок опорной ногой, вытянутые в прыжке подъем и пальцы представляют сложность для учащихся в I семестре, так как их мускулатура еще недостаточно хорошо развита. Первоначально прыжок изучается у палки, в медленном темпе, отдельно и только в сторону (на первом этапе обучения). Ему предшествует подготовка.

И п – V позиция, правая нога сзади, лицом к палке.

Раз-и – *demi-plié* в V позиции.

Два – работающая правая нога скользящим движением открывается в сторону II позиции носком в пол, опорная нога остается на *demi-plié*.

И – прыжок, во время которого ноги соединяются в воздухе в V позицию.

Три – завершить прыжок на *demi-plié* в V позиции, правая нога впереди.

И-четыре-и – ноги вытянуть.

На один такт 4/4 (на середине зала).

И. п. – *en face*, V позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Раз – *demi-plié* в V позиции, голова поворачивается *en face*.

И – правая нога скользящим движением выбрасывается в сторону II позиции на 45°; одновременно опорная левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, с силой вытягивается в прыжке, работающая нога сразу же подтягивается к опорной в V позицию: при этом опорная нога не должна сдвигаться в сторону работающей; правая нога, стоящая в V позиции сзади, переходит в V позицию вперед.

Два-и – прыжок завершается в упругое *demi-plié* в V позиции, поворот головы направо.

Три-и, четыре-и – колени медленно вытягиваются.

Движение повторить с другой ноги. Происходит естественное продвижение вперед.

Pas assemblé исполняется в обратном направлении: нога, стоящая впереди, выбрасывается в сторону, заканчивая движение в V позицию назад.

Прыжок выполняется на сильных выворотных ногах. Выбрасываемая нога не поднимается выше 45°, идет точно в сторону. Пятка опорной ноги не поднимается перед прыжком, делает сильный толчок. *Demi-plié* перед прыжком и после прыжка эластичное.

Методическое обеспечение: специальная форма(купальник белые колготки и резинка), обувь (мягкие тапочки, чешки),

Тема 1.7.: Гимнастика.

Цель: Развитие физических данных детей.

Содержание материала: Гимнастический комплекс:

-разминка (релеве)

-Упражнения для развития гибкости стопы, увеличения подъёма.

-Упражнения на развитие нижней выворотности ноги, голеностопного сустава, и самой стопы(выработка птички).

-Упражнения на развитие мягкости и растянутости в коленном суставе(складки, работа с лавочкой).

-Упражнения на развитие верхней выворотности ноги(паховой мышцы) лягушки, бабочка, работа со стенкой.

- Упражнения на развитие гибкости спины (кошечка, змейка, работа со стеной ,стойка на руках с прогибом).

- Упражнение на силу бедра (Маятник, кошка, марш) .

- Растяжка (выпады, упражнения с партнёром «Книжка»),растяжка у палки, у стены, шпагаты, упражнения в проходе.)

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки)

Тема 1.8:Терминология.

Цель: Знание хореографической терминологии (её правильное произношение), и умение использовать её на практике.

Содержание материала: Хореографические термины (их проучивание на практики и в теории, закрепляя их записываем в тетради и в конце недели письменный опрос).

Раздел 2.Импровизация.

Теме 2.1: Творческая деятельность.

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала:

Этюды.

- Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке.

Музыкально-танцевальные игры:

- Практическая работа: рыбачек, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши, кто скорее?, карусель.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски, зонтик, удочка.

Тема 2.2.: Музыкально-танцевальные игры.

Цель: Выработать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Содержание материала:

- Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка».
- Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки)

Тема 2.3 Танцевальные этюды танцы.

Цель: Работа над репертуаром.

постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: Танец «Не поделили»

Методическое обеспечение: аудио материал мелодия для танца.

Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.

Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие

хореографического искусства.

Содержание материала: ознакомление детей с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи.

Практическая работа: прослушивание музыкальных фрагментов Посещение концертов.

2 класс

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.

Тема 1.1: Вводное занятие.

Цель: Познакомить детей с целями и задачами программы второго года обучения, закрепить правила техники безопасности на занятиях, рассказать о костюме для занятий и личной гигиене.

Содержание материала: Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

Методическое обеспечение: текст вводного инструктажа и инструктажа на рабочем месте.

Тема 1.2: Ознакомление с понятием классический танец.

Цель: Ознакомить детей с искусством классического танца. Дать понять почему именно классический танец может способствовать как комплекс, для развитие гармонично-развитой личности.

Содержание материала: Теоретические уроки включающие: (понятия, видеоматериалы, лекции, посещение театров и Т.Д.)

Тема 1.3 Разминочный комплекс.

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Развивать пластичность тела.

Содержание материала: комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Методическое обеспечение: специальная форма (Купальник колготки резинка), обувь (мягкие тапочки, чешки), коврики, магнитофон, диски (детские мелодии).

Тема 1.3: Элементы классического танца у станка.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Дополнительно изучается уровень подъема ног, например положения работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (ку де пье), икры и колена. Практическая работа: подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении - тан релеве пар тэр. Батман фразпэ сильное ударяющее движение, развивает силу ног, ловкость, быстроту и подвижность клена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад.

Релеве лен на 45-90° - медленное поднимание ноги, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге; изучается стоя боком к станку, держась одной рукой, в сторону, позднее вперед.

Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку, в 1-ой позиции. Размер $\frac{3}{4}$, характер медленный, спокойный. По два такта на движение.

Позы классического танца изучаются на середине зала. Поза круазе, поза эффасэ ,экарте,(с ногой на полу). Размер $\frac{3}{4}$ характер плавный, исполняется на четыре такта.

Па курю - мелкий бег на полупальцах, исполняется по прямой в не выворотной позиции, вперед и назад. Размер $\frac{4}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, движения исполняются шестнадцатыми. Характер легкий, живой. Опускание на одно колено. Вращение, повороты по 6-й позиции, на $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ круга.

Методическое обеспечение: специальная форма (купальник белые колготки резинка), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски станок.

Тема 1.5: Элементы классического танца на середине.

Цель: Развивать выворотность ног и силу ног, правильную постановку тела , координация рук и ног, устойчивость и выносливость. Правильно поставить отдельные кости рук: кисти, пальцы, локти, плечи.

Содержание материала: Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме.

Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, тоя боком к станку.

Демиплие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям.

Батман тандю - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъеме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается лицом к станку по 1, 3-й позициям, вначале в сторону, вперед, в конце года - назад).

Демирон де жамб пор тер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад. Положение ноги, сюр ле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.

Батман фондю - вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках. Эти движения можно сравнить с растяжением и сдержанным сокращением тугой резиновой ленты.

Батман фондю (тающий, текучий) -- сложное движение, состоящее из сгибания работающей ноги в условное положение *sur le sou-de-pied* при одновременном *demi plie* на опорной и открывания работающей ноги в любом направлении при одновременном выпрямлении опорной из *demi plies*.

Батман девлэппе - это самое трудное движение экзерсиса; оно исполняется на 90° и выше и требует всесторонней подготовки.

Девлэппе развивают шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте.

Девлэппе подготавливают тело к сложным *adagio* на середине зала, а также к прыжкам, где сила бедер необходима при толчке от пола и мягкого полуприседания после прыжка.

Гранд Батман жете - это большие *battements*, исполняемые из I и V позиций в направлении вперед, в сторону и назад с броском ноги на 90° и выше.

Они развивают шаг значительно активнее, чем *developpes*: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

Тан Лие - маленький танец (выполняется на этом году обучения в I виде без усложнений), музыкальный размер может использоваться как $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{2}{4}$

Методическое обеспечение: специальная форма (купальник белые колготки и резинка), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Тема 1.6: Аллегро.

Цель: научить правильному подходу и толчку, легкости и силе прыжка, элевации бедер, выразительности и красоте движения.

Содержание материала: Теория.

Практика:

В I семестре прыжки изучают после того, как уже выработана сила, эластичность и выворотность ног в *demi-plié*, а также правильно поставлен корпус.

В I семестре с первых занятий следует вводить трамплинные прыжки, вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем, пальцы. Прыжки начинают изучать стоя лицом к палке. Как только усвоена элементарная точность исполнения, изучение переносится на середину зала. Во время прыжков первоначально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение.

Прыжки исполняются в I позиции на $\frac{1}{8}$ такта (на «затакт» – *demi-plié*). Музыка острая, *staccato*.

Temps levé sauté

Прыжок с обеих ног на обе.

Музыкальный размер: $\frac{4}{4}$, $\frac{2}{4}$.

Изучается на один такт $\frac{4}{4}$, позднее – на один такт $\frac{2}{4}$ (движение начинается на «затакт»).

И. п. – I (II, V) позиция, *en face*, руки в подготовительном положении.

Raz – эластичное *demi-plié* на обеих ногах, пятки не отрываются от пола (не делать двойное *plié*).

I – сильно оттолкнувшись от пола, сделать прыжок, ноги остаются выворотными, вытянутыми в колене, подъеме, пальцах, корпус прямой, подтянут (как на *plié*, так и в прыжке), поясница не

прогибается.

Два-и – с пальцев перейти на всю стопу в мягкое *demi-plié*.

Три-и – ноги медленно вытянуть.

Четыре-и – положение сохранить.

Во время прыжка в V позиции ноги сохраняют хорошую «плотную» V позицию.

В конце семестра выполняют два прыжка подряд:

Раз – *demi-plié*.

И – прыжок.

Два – *demi-plié*.

И – прыжок.

Три – приземление.

И-четыре-и – вытянуть ноги.

Changement de pieds

Прыжок с обеих ног на обе из V позиции в V. Перемена ног происходит во время их возвращения в V позицию на *demi-plié*.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

И. п. – V позиция, корпус и голова en face, руки в подготовительном положении.

Раз – *demi-plié* на выворотных ногах, пятки плотно прижаты к полу.

И – сильно оттолкнувшись пятками от пола, сделать прыжок, ноги вытянуты в колене, подъеме, пальцах, пятки удерживаются вперед, ноги раскрываются настолько, чтобы при перемене задевали пятками друг друга, корпус прямой, спина, поясница крепкие.

Два-и – опуститься в упругое, эластичное *demi-plié*.

Три-и – ноги медленно вытягиваются.

Четыре-и – положение сохранить.

Движение повторить с другой ноги.

В конце года выполняются два прыжка подряд, на 1/4 такта каждый.

Pas échappé на II позицию

Pas échappé (прыжок с просветом) состоит из двух прыжков: с обеих ног на обе из V позиции во II и из II позиции в V позицию. *Pas échappé* можно делать с переменной ног и без перемены (на один такт 4/4). В I семестре изучается только движение ног (стоя лицом к палке, затем на середине зала) – сначала на два такта 4/4 с остановкой во II позиции, позднее без остановки – на один такт 4/4. Во II семестре добавляются движения головы и рук.

Музыкальный размер: 4/4.

И. п. – V позиция, правая нога впереди, en face, руки в подготовительном положении.

На два такта 4/4.

1-й такт.

Раз – *demi-plié* на обеих ногах.

И – прыжок.

Два-и – опуститься во II позицию, руки – в завышенной II позиции.

Три-и – ноги вытянуть.

Четыре-и – положение сохранить.

2-й такт.

Раз – *demi-plié* во II позиции.

И – прыжок.

Два-и – приземление в V позицию на обе ноги, руки – в подготовительном положении.

Три-и – ноги вытянуть в коленях.

Четыре-и – положение сохранить.

Échappé без остановки на один такт 4/4

И. п. – вышеизложенное.

Раз – *demi-plié* в V позиции.

И – сильно оттолкнувшись пятками от пола, сделать прыжок в V позиции.

Два – опуститься во II позицию (ноги раскрывать во II позицию в последний момент) на

выворотные ноги на *demi-plié*.

И – еще прыжок (ноги фиксируют II позицию в воздухе).

Три-и – удерживая выворотность, ноги в последний момент – соединить, заканчивая прыжок на *demi-plié* в V позиции.

Четыре-и – ноги вытянуть.

Движение повторить.

Demi-plié в V и особенно во II позиции должно быть эластичным и непрерывным. Пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает возможность двойного *plié* перед прыжком и сохраняет силу ног для прыжка.

Pas assemblé

Прыжок с обеих ног на обе из V позиций в V. Его особенностью является соединение ног в воздухе в V позиции.

Pas assemblé – одно из сложных прыжковых движений в классическом танце, поскольку требует координации и достаточной силы ног. Толчок опорной ногой, вытянутые в прыжке подъем и пальцы представляют сложность для учащихся в I семестре, так как их мускулатура еще недостаточно хорошо развита. Первоначально прыжок изучается у палки, в медленном темпе, отдельно и только в сторону (на первом этапе обучения). Ему предшествует подготовка.

И п – V позиция, правая нога сзади, лицом к палке.

Раз-и – *demi-plié* в V позиции.

Два – работающая правая нога скользящим движением открывается в сторону II позиции носком в пол, опорная нога остается на *demi-plié*.

И – прыжок, во время которого ноги соединяются в воздухе в V позицию.

Три – завершить прыжок на *demi-plié* в V позиции, правая нога впереди.

И-четыре-и – ноги вытянуть.

На один такт 4/4 (на середине зала).

И. п. – *en face*, V позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Раз – *demi-plié* в V позиции, голова поворачивается *en face*.

И – правая нога скользящим движением выбрасывается в сторону II позиции на 45°; одновременно опорная левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, с силой вытягивается в прыжке, работающая нога сразу же подтягивается к опорной в V позицию: при этом опорная нога не должна сдвигаться в сторону работающей; правая нога, стоящая в V позиции сзади, переходит в V позицию вперед.

Два-и – прыжок завершается в упругое *demi-plié* в V позиции, поворот головы направо.

Три-и, четыре-и – колени медленно вытягиваются.

Движение повторить с другой ноги. Происходит естественное продвижение вперед.

Pas assemblé исполняется в обратном направлении: нога, стоящая впереди, выбрасывается в сторону, заканчивая движение в V позицию назад.

Прыжок выполняется на сильных выворотных ногах. Выбрасываемая нога не поднимается выше 45°, идет точно в сторону. Пятка опорной ноги не поднимается перед прыжком, делает сильный толчок. *Demi-plié* перед прыжком и после прыжка эластичное.

В курсе подробно представлена методика проучивания прыжков малых (*saute*, *assemble*, *jete*) и средних (*sissonne*, *ferme*, *ouvert*). Показаны различия в исполнении одного и того же движения в развитии (*petit* и *grand echange*, *petit* и *grand changement*), правила и нюансы исполнения различных прыжковых движений (*pas de basque*, *balance*, *pas de chat*), примеры часто встречающиеся прыжковых связок, например, *sissonne* - *pas de chat*, *sissonne* - *pas chasse*. Прыжки - с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету (деми плие), толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка. Прыжки: танлеве соте - по 1,2, 5-й позициям. Размер 2/4, характер быстрой польки. В музыке сочетаются два темпа: плавный и отрывистый. Па эшаппэ - на 2-ю позицию, прыжок с просветом; изучается вначале лицом к станку. Размер 4/4, сочетание плавного и четкого темпов.

Методическое обеспечение: специальная форма(купальник белые колготки и резинка), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Тема 1.7.: Гимнастика.

Цель: Развитие физических данных детей.

Содержание материала: Гимнастический комплекс:

-разминка (релеве)

-Упражнения для развития гибкости стопы, увеличения подъёма.

-Упражнения на развитие нижней выворотности ноги, голеностопного сустава, и самой стопы(выработка птички).

-Упражнения на развитие мягкости и растянутости в коленном суставе(складки, работа с лавочкой).

-Упражнения на развитие верхней выворотности ноги(паховой мышцы) лягушки, бабочка, работа со стенкой.

- Упражнения на развитие гибкости спины (кошечка, змейка, работа со стеной ,стойка на руках с прогибом).

- Упражнение на силу бедра (Маятник, кошка, марш) .

- Растяжка (выпады, упражнения с партнёром «Книжка»),растяжка у палки, у стены, шпагаты, упражнения в проходе.)

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки)

Тема 1.8:Терминология.

Цель: Знание хореографической терминологии (её правильное произношение), и умение использовать её на практике.

Содержание материала: Хореографические термины (их проучивание на практики и в теории, закрепляя их записываем в тетради и в конце недели письменный опрос).

Тема 1.8:Вращения.

Цель: Овладение техникой вращения.

Содержание материала: Теоретический материал -методика проучивания.

Упражнения на освоения пространства, понятие чувство точки.

АН ТУРНАН (франц. En tournant – в повороте) – указание на то, что движение выполняется одновременно с поворотом всего тела. Поворот может быть полным или неполным.

Методическое обеспечение: специальная форма(купальник белые колготки и резинка), обувь (мягкие тапочки, чешки).

Раздел 2.Импровизация.

Теме 2.1: Творческая деятельность.

Цель: Развитие мизансценического мышления и пластического воображения детей.

Содержание материала:

Этюды.

- Практическая работа: художник, перелет птиц, шторм на море, лиса и зайцы, дождь в лесу, прогулка в парке.

Музыкально-танцевальные игры:

- Практическая работа: рыбачек, чей кружок быстрее соберется, сова, кот и мыши, кто скорее?, карусель.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски, зонтик, удочка.

Тема 2.2.: Музыкально-танцевальные игры.

Цель: Вырабатывать выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения упражнений. Положительно воздействовать на эмоциональное состояние детей при помощи музыки.

Содержание материала:

- Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка».
- Музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки)

Тема 2.3 Танцевальные этюды танцы.

Цель: Работа над репертуаром.
постановка танца, отработка движений, техника исполнения.
Содержание материала: Танец «котёнок»
Методическое обеспечение: аудио материал мелодия для танца.

Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.

Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.

Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: ознакомление детей с искусством хореографии. Идеи добра и зла, персонажи.

Практическая работа: прослушивание музыкальных фрагментов Посещение концертов.

Тема 3.2: Итоговое занятие.

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала второго года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения.

3 класс

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.

Тема 1.1: Вводное занятие

Цель: Познакомить с основными целями и задачами курса. Провести инструктаж по Т.Б.

Содержание материала: занятие проводится в форме беседы. Педагог напоминает детям упражнения, изучаемые на прошлых курсах.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски.

Тема 1.2: Азбука музыкального движения.

Цель: Научить различать динамические оттенки в музыке. Развить музыкальность.

Содержание материала: Динамические оттенки в музыке. Ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых).

Практические упражнения на развитие музыкальности (осуществляются непосредственно на уроке классики, народного и эстрадного танца).

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, (танцевальные мелодии).

Тема 1.3: Элементы классического танца.

Цель: Обобщить полученные практические навыки и знания. Освоить основные правила движений у станка.

Содержание материала: Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

Практическая работа: движения - связки (па де буре). Закономерности координации движений рук головы в пор де бра.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний). Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад). Рон де жамб пар тер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади). Размер $3/4$, темп - модерато.

Дубль батман тандю (battements tendus pour le pied) является разновидностью battement tendu. Исполняется с опусканием пятки на пол во II позиции (реже в IV позиции). Double battement tendu может быть исполнен с однократным, двукратным, трехкратным и более опусканием пятки на пол. Исполнение doubles battements tendus, особенно с многократным опусканием пятки, способствует развитию ступни, укрепляет связки, вырабатывает упругость ахиллова сухожилия, подъема и пальцев.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато). Релеве лян с 5-й позиции - во всех направлениях (держась за станок одной рукой). Размер 3/4, 4/4 темп - анданте. Па де бурре - с переменной ног (стоя лицом к станку). Размер 2/4, темп -модерато. Шанжман де пье (большое) - прыжок с 5-й позиции с переменной ног (лицом к станку). Размер 2/4, темп - аллегро (подвижно).

Батман фразе и дубль фразе, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро (контрастно) переключаться с мягких, плавных движений на резкие (стаккато).

Вырабатывает быстрое, свободное сгибание нижней части ноги (от колена до носка) на sur le cou-de-pied и разгибание ее. Выполняется при выворотном и неподвижном бедре.

Пти батман сюрли кудепье - движение развивает подвижность колена и голеностопа. Состоит из быстрого и четкого чередования положения sur le cou de pied впереди и сзади.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски, станок.

Тема 1.5: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: изучение движений танцев - «Огонь»,

Практическая работа: танец «Огонь», «Русский с платочком», «Одинокая птица»

Методическое обеспечение: используются мелодия Ваннесы Мэй «Огонь», музыкальный материал для постановочных работ.

Тема 1.7: Итоговое занятие.

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала третьего года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения, в котором прослеживаются практически весь репертуар за все 3 года обучения.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь, пианино (баян), магнитофон, кассеты.

Раздел 2. Актерское мастерство.

Тема 2: Актерское мастерство.

Цель: Освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий.

Содержание материала:

- Занятия - фантазий
- Ролевые игры (на внимание, на память).
- Развитие творческого воображения.
- Творческие постановки.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь, пианино (баян), магнитофон, кассеты.

Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.

Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.

Цель: Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: беседа о хореографическом искусстве, посещение конкурсных мероприятий.

Методическое обеспечение: Прослушивание мелодий.

Модель ученика хореографического коллектива

1)имеет глубокие знания, умения и навыки, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.

2)характеризуется развитыми общими и специальными способностями.

3)Ориентирован на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.

4)стремится к творческой самореализации.

5)имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.

6)Развит танцевальный, художественный вкус.

7)Имеет эмоциональную отзывчивость к миру искусства музыки, танцам, поэзии театру .

8)имеет мотивацию к здоровью и ведет здоровый образ жизни.

4 класс

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа.

Тема 1.1: Вводное занятие

Цель: Познакомить с основными целями и задачами курса. Провести инструктаж по Т.Б.

Содержание материала: занятие проводится в форме беседы. Педагог напоминает детям

упражнения, изучаемые на прошлых курсах.

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски.

Тема 1.2: Азбука музыкального движения.

Цель: Научить различать динамические оттенки в музыке. Развить музыкальность.

Содержание материала: Динамические оттенки в музыке. Ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых).

Практические упражнения на развитие музыкальности (осуществляются) непосредственно на уроке классики, народного и эстрадного танца).

Методическое обеспечение: специальная форма(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, (танцевальные мелодии).

Тема 1.3: Элементы классического танца.

Цель: Обобщить полученные практические навыки и знания. Освоить основные правила движений у станка.

Содержание материала: Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

Практическая работа: движения - связки (па де буре). Закономерности координации движений рук головы в пор де бра.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний). Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад). Рон де жамб пар тер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади). Размер $3/4$, темп - модерато.

Дубль батман тандю (battements tendus pour le pied) является разновидностью battement tendu. Исполняется с опусканием пятки на пол во II позиции (реже в IV позиции). Double battement tendu может быть исполнен с однократным, двукратным, трехкратным и более опусканием пятки на пол. Исполнение doubles battements tendus, особенно с многократным опусканием пятки, способствует развитию ступни, укрепляет связки, вырабатывает упругость ахиллова сухожилия, подъема и пальцев.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато). Релеве лян с 5-й позиции - во всех направлениях (держась за станок одной рукой). Размер 3/4, 4/4 темп - анданте. Па де бурре - с переменной ног (стоя лицом к станку). Размер 2/4, темп -модерато. Шанжман де пье (большое) - прыжок с 5-й позиции с переменной ног (лицом к станку). Размер 2/4, темп - аллегро (подвижно).

Батман фраппэ и дубль фраппе, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро (контрастно) переключаться с мягких, плавных движений на резкие (стаккато).

Вырабатывает быстрое, свободное сгибание нижней части ноги (от колена до носка) на sur le sou-de-pied и разгибание ее. Выполняется при выворотном и неподвижном бедре.

Пти батман сюрли кудепье - движение развивает подвижность колена и голеностопа. Состоит из быстрого и четкого чередования положения sur le sou de pied впереди и сзади.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь(шорты, майки, футболки), обувь (мягкие тапочки, чешки), магнитофон, диски, станок.

Тема 1.5: Работа над репертуаром.

Цель: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

Содержание материала: изучение движений танцев - «Огонь»,

Практическая работа: танец «Огонь», «Русский с платочком», «Одинокая птица»

Методическое обеспечение: используются мелодия Ваннесы Мэй «Огонь», музыкальный материал для постановочных работ.

Тема 1.7: Итоговое занятие.

Цель: Диагностика усвоения детьми программного материала третьего года обучения.

Содержание материала: Отчетный концерт для родителей и населения, в котором прослеживаются практически весь репертуар за все 3 года обучения.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь, пианино (баян), магнитофон, кассеты.

Раздел 2. Актерское мастерство.

Тема 2: Актерское мастерство.

Цель: Освоение ряда частных двигательных навыков – технических приемов выполнения пластических заданий.

Содержание материала:

- Занятия - фантазий
- Ролевые игры (на внимание, на память).
- Развитие творческого воображения.
- Творческие постановки.

Методическое обеспечение: специальная форма, обувь, пианино (баян), магнитофон, кассеты.

Раздел 3. Мероприятия воспитательного характера.

Тема 3.1. Беседы об искусстве, прослушивание музыки. Посещение концертов.

Цель: Цель: приобрести общую эстетическую и танцевальную культуру. Развить тонкое восприятие хореографического искусства.

Содержание материала: беседа о хореографическом искусстве, посещение конкурсных мероприятий.

Методическое обеспечение: Прослушивание мелодий.

Модель ученика хореографического коллектива

- 1)имеет глубокие знания, умения и навыки, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
- 2)характеризуется развитыми общими и специальными способностями.
- 3)Ориентирован на нравственные ,общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
- 4)стремиться к творческой самореализации.
- 5)имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.
- 6)Развит танцевальный, художественный вкус.
- 7)Имеет эмоциональную отзывчивость к миру искусства музыки, танцам, поэзии театру .
- 8)имеет мотивацию к здоровью и ведет здоровый образ жизни.

№	Содержание и вид работы	Кол-во часов	Дата
	1 класс	33 ч	
1.	Вводное занятие Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	
	Ритмика и музыкальная грамота	8	
2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	
3.	Музыкальный размер. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	
4.	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы.	1	
5.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	
6.	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);	1	
7.	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу)	1	
8.	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	1	
9.	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	1	

10.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	
11.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
	Азбука классического танца	12	
12.	Поклон. Позиции ног – I, II, III, IV	1	
13.	Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II	1	
14.	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног	1	
15.	Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук	1	
16.	Plie (полуприседания) во всех позициях	1	
17.	Plie (полуприседания) во всех позициях	1	
18.	Grands plie в I, II, V, IV позициях	1	
19.	battement tendu (выведение ноги на носок)	1	
20.	battement tendu (выведение ноги на носок)	1	
21.	Battements tendus jets (маленькие броски)	1	
22.	Battements tendus jets (маленькие броски)	1	
23.	прыжки на I, II и V позициях (temps leve)	1	
	Народный танец	12	
24.	Позиции ног. Положение стопы и подъема.	1	
25.	Позиции и положения рук. Движение кисти.	1	
26.	Хлопки в ладоши	1	
27.	Танцевальный шаг с носка, переменный шаг	1	
28.	Ковырялочка без подскоков	1	
29.	Припадание на месте, с продвижением в сторону	1	
30.	Припадание на месте, с продвижением в сторону	1	
31.	“Косичка”.	1	
32.	«Веребочка» простая	1	
33.	«Веребочка» простая	1	
34.	“Маятник”	1	
35.	“Маятник”	1	
	2 класс	34 ч	
36.	Вводное занятие Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	
	Ритмика и музыкальная грамота	7	
37.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	
38.	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу);	1	
39.	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе	1	

	и сидя на полу);		
40.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	
41.	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка	1	
42.	Постановка корпуса. Движения плечами, руками	1	
43.	Шахматный порядок. Основные танцевальные элементы.	1	
44.	Полька	1	
	Азбука классического танца	13	
45.	Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания)	1	
46.	Battements tendus (скольжение стопой по полу)	1	
47.	Battements tendus jets (маленькие броски)	1	
48.	Grand battements jets (большие броски)	1	
49.	Grand battements jets (большие броски)	1	
50.	Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу)	1	
51.	rond de jambe par terre на demi-plie (круговые движения по полу в полуприседании)	1	
52.	Battements fondus в сторону, вперед, назад носок в пол	1	
53.	Battements fondus в сторону, вперед, назад на 45°	1	
54.	Battements frappes в сторону, вперед, назад носок в пол	1	
55.	Battements frappes в сторону, вперед, назад на 45°	1	
56.	Temps leve saute по I, II, V позициям	1	
57.	Glissade (прыжок с продвижением)	1	
	Народный танец	13	
58.	Ковырялочка с притопом	1	
59.	«Гармошка», «Елочка».	1	
60.	Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк).	1	
61.	«Веребочка» с переступанием	1	
62.	«Веребочка» в сочетании с пристукиванием.	1	
63.	Припадание вперед, в сторону, на месте	1	
64.	Дробь с подскоком на месте и с продвижением вперед	1	
65.	Дробные выстукивания.	1	
66.	Дробные выстукивания.	1	
67.	«Ключ» простой и дробный	1	
68.	Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали)	1	
69.	Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).	1	
70.	Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).	1	
	3 класс	34 ч	

71.	Вводное занятие	1	
	Ритмика и музыкальная грамота	6	
72.	Прыжки.	1	
73.	Вращения, повороты.	1	
74.	Комбинированные танцевальные элементы.	1	
75.	Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.	1	
76.	Понятие «дистанция», изменение направления движения.	1	
77.	Отработка построений “линии”, “шахматы”, ”диагонали”, ”круг”.	1	
	Азбука классического танца	14	
78.	Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания)	1	
79.	Battements tendus (скольжение стопой по полу)	1	
80.	Battements tendus jets (маленькие броски)	1	
81.	Battement soutenu.	1	
82.	Battement soutenu.	1	
83.	Attitude (поза, при которой поднятая вверх нога полусогнута)	1	
84.	Rond de jambe en l'air (круговые движения в воздухе)	1	
85.	Rond de jambe en l'air (круговые движения в воздухе)	1	
86.	Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя)	1	
87.	Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя)	1	
88.	Échappé (прыжок со сменой позиции ног в воздухе)	1	
89.	Échappé (прыжок со сменой позиции ног в воздухе)	1	
90.	Chrandement de pieds (прыжок из 5 позиции в 5 со сменой ног)	1	
91.	Полуповорот на полупальцах	1	
	Народный танец	13	
92.	«Веребочка с переборами»	1	
93.	«Веребочка» в сочетании с пристукиванием.	1	
94.	«Моталочка»	1	
95.	«Моталочка»	1	
96.	Вращение по диагонали на подскоках.	1	
97.	Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).	1	
98.	Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).	1	
99.	Дробь в «три листика» (женская)	1	
100.	Дробь в «три листика» (женская)	1	
101.	Дробь «хромого» (мужская)	1	
102.	Дробь «хромого» (мужская)	1	
103.	Дробные ходы.	1	

104.	Бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции	1	
105.	Движения из украинского танца «Бегунец», «Медленный женский ход»	1	
	4 класс	34 ч	
106.	Вводное занятие	1	
	Ритмика и музыкальная грамота	4	
107.	Определение музыкального размера.	1	
108.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	
109.	Передвижения, диагонали, прыжки, вращения.	1	
110.	Перестроения для танцев. Рисунок танца.	1	
	Азбука классического танца	11	
111.	Пять открытых позиций ног. Подготовка к началу движения (preparation) - движение руки.	1	
112.	Движение руки в координации с движением ноги в demi- plie (полуприседе)	1	
113.	Движение руки в координации с движением ноги в battements tendus.	1	
114.	Маленькие броски (battements tendus jetes) с быстрым многократным касание носком пола (picce).	1	
115.	Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад с полуприседанием на опорной ноге	1	
116.	Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад с полуприседанием в момент работающей ноги на каблук.	1	
117.	Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.	1	
118.	Круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre) с носком с остановкой в сторону или назад.	1	
119.	Вращения и повороты	1	
120.	Вращения и повороты	1	
121.	Прыжковые упражнения	1	
122.	Прыжковые упражнения	1	
	Народный танец	18	
123.	“Подбивка”	1	
124.	“Подбивка”	1	
125.	“Голубец”	1	
126.	“Голубец”	1	
127.	Дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.	1	
128.	Положения рук в парах: под крендель, накрест	1	
129.	Положения рук в парах: для поворота в положении окошечко, правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки	1	

	вперед, так же за локоть		
130.	Движение в украинском танце «Бегунец»	1	
131.	Движение в украинском танце «Гынок»	1	
132.	Тройной притоп	1	
133.	Движение «Выхилиясник»	1	
134.	Боковой ход в украинском танце	1	
135.	Движение «Сиртаки»	1	
136.	Вращения на месте	1	
137.	Вращения по диагонали, по кругу	1	
138.	Танцевальные комбинации	1	
139.	Танцевальные комбинации с дробями	1	
140.	Танцевальные комбинации с дробями	1	