



ПАВЛОВСКАЯ
ГИМНАЗИЯ

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

Утверждено

Приказом директора
АНО «Павловская гимназия»
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности
«Хореография» (базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Солнцев Ярослав Александрович,
педагог дополнительного образования
Синицын Михаил Михайлович,
педагог дополнительного образования

Рассмотрено

на заседании методического совета

31 августа 2023 года

АНО «Павловская гимназия» | +7 (495) 727 34 00
gimnaz@pavlovo-school.ru | pavlovo-school.ru

143581, Московская область, г. о. Истра,
дер. Веледниково, ул. Живописная, д. 136

ОГРН 1075000009138 ОКПО 81678729 ИНН/КПП 5017072612/ 501701001

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Учебный план первого года обучения.....	10
Раздел 3. Содержание учебного плана первого года обучения	11
Раздел 4. Учебный план второго года обучения.....	14
Раздел 5. Содержание учебного плана второго года обучения	15
Раздел 6. Учебный план третьего года обучения.....	18
Раздел 7. Содержание учебного плана третьего года обучения	19
Раздел 8. Методическое обеспечение программы	23
Раздел 9. Список литературы	25
Приложение 1	27

Раздел 1. Пояснительная записка

Танец — это твой пульс, биение твоего сердца, твое дыхание. Это ритм твоей жизни. Это выражение во времени и движении, в счастье, радости, грусти и зависти.

Хореография - это прекраснейшее из искусств, заставляющее человека переживать целую гамму чувств и эмоций, и многообразие сюжетных линий... Хореография, это искусство, которое позволяет приобрести уверенность в себе. Его отличием от других направлений заключается в том, что человек, достаточно овладев ним, способен без речи в виде созданного образа при помощи танца показать все чувства и переживания зрителю. Благодаря такому увлечению можно выработать в себе чувства ритма, растяжку, грациозность движений, исчезают различные комплексы, пропадает страх, расслабляется нервная система. Сейчас существует три направления, которое характеризуют хореографию. Речь идёт о народном, современном и классическом танце. Главное на что должно быть обращено внимание преподавателя хореографии - это раскрытие индивидуальности каждого из своих учеников, а они всегда разные, самобытные, неповторимые. В зависимости от возможностей и возраста танцоров формируется и подбирается их танцевальный репертуар. Танец – это искусство, для которого не нужны ни кисть, ни ручка. Его единственным инструментом является человеческое тело, в каждом движении которого живет танец, это труд, дисциплина, обучение, искусство общения. Язык танца универсален, т.к. не имеет границ и понятен каждому.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» (базовый уровень) является модифицированной и принадлежит к **художественной направленности**.

Программа создана в 2017 году. Дата последних, внесенных в программу, изменений – июнь 2020 года.

В основе данной программы лежат следующие материалы:

- Образовательная программа дополнительного образования детей танцевального ансамбля «Непоседы», разработанная педагогом дополнительного образования Еленой Александровной Степановой;
- Образовательная программа дополнительного образования детей «Хореографическая студия «Эдельвейс», разработанная С.М. Сапожниковой;
- Дополнительная образовательная программа «Волшебство грации», автор - Хайкара Наталья Александровна.

Программа «Хореография» (базовый уровень) основывается на положениях основных законодательных, нормативных актах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Концепция развития дополнительного образования детей». Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 (ред. от 21.04.2023) № 467
6. Положение о рабочих программах дополнительного образования АНО «Павловская гимназия»

Актуальность данной образовательной программы

1. Еще в Древней Греции полагали, что в процессе обучения такие дисциплины как музыка и танец не менее важны, чем точные науки. Учителя того времени были твердо убеждены, что **для формирования творческой, гармонически развитой личности необходимо всесторонне образование**. В начале XX века эти положения оформились в концепцию. Швейцарский композитор и педагог Эмиль Жак Далькроз разработал систему музыкально-ритмического (хореографического) воспитания. Э.Ж. Далькроз справедливо полагал, что **посредством общения с музыкой и танцем дети учатся познавать мир и самих себя, а занятия танцами не только развивают музыкальность, но и помогают воспитать внимание, волю и коммуникабельность**.
2. Ко всему, в процессе учебных занятий в общеобразовательных школах у детей происходит снижение работоспособности, ухудшаются внимание и память, в результате длительного нахождения в статистической позе (долгого сидения за школьной партой) нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. **На занятиях танцами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы**. Исследования, проведенные американскими учеными, подтвердили, что **дети, занимающиеся танцами несколько лет, опережают своих сверстников в развитии, добиваются больших успехов в учебе и гораздо увереннее чувствуют себя в кругу сверстников**.
3. **В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям**. Хореографическое воспитание имеет большое значение, как в физическом, так и в нравственном становлении личности молодого поколения. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует «прекрасное» во всех проявлениях и в искусстве, и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким. Душой танца является музыка. Музыка воспитывает душу, танец – тело. Она создает эмоциональную основу, определяет характер танца. Умению слышать музыку, понимать ее язык, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты – всему этому учит танец.
4. **Современный эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили хореографического искусства**. В нем могут присутствовать элементы классического танца, модерн-балета, джаз-танца, различные стилизации народных танцев. **В современном эстрадном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя**, т.к. эстрадный танец это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом.
5. Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

б. **Синкретичность** танцевального искусства подразумевает развития чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластики.

Новизна программы

Внедрение в учебный процесс интегрированных занятий, индивидуальных занятий с элементами импровизации является отличительной чертой современной педагогической практики. В процессе обучения возникла необходимость дополнить интегрированные занятия элементами импровизации. Это позволило обучающимся не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и создавать «лично», выступить в роли «новатора» в любом виде искусств.

Педагогическая целесообразность программы

Данная дополнительная образовательная программа решает основную идею комплексного гармоничного развития детей. Применяемые на занятиях танцев методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить творческие способности детей школьного возраста, раскрыть для них новый чудесный мир, почувствовать себя художником, творцом. Непременное обучение импровизации, которое происходит во время занятий, оказывает свое благотворное влияние и на интеллектуальное, разностороннее и общее развитие ребенка.

Цель программы: приобщение к современному танцевальному искусству, формирование навыков танцевальных движений и сценических вступлений; обучение основам танцевальной импровизации.

Задачи

➤ **Предметные:**

- обучить основным движениям различных направлений хореографии;
- обучить точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.

➤ **Метапредметные:**

- развить физические возможности через систему специальных упражнений;
- развить музыкально-исполнительских способности.

➤ **Личностные:**

- сформировать личностные качества: познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности;
- воспитать уважения к коллективу, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер;
- воспитать трудолюбия и стремления к преодолению препятствий.

Адресат программы и условия набора

- ✓ Возрастная категория: 7 - 18 лет.
- ✓ Условия набора: в группы творческого объединения «Хореография» (базовый уровень) принимаются дети, прошедшие обучение по программе стартового уровня или уже имеющую хореографическую подготовку в других коллективах. А также при наличии справки от врача о допуске к занятиям и заявлении от родителей/законных представителей.

Объем и срок освоения программы

- ✓ Программа предусматривает **3 учебных года** (27 календарных месяцев).
- ✓ Общее количество часов за весь период обучения по программе составляет – **432 часов**.

Режим занятий:

- ✓ **1 год обучения** - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);
- ✓ **2 год обучения** - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);
- ✓ **3 год обучения** - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Продолжительность занятий - 45 минут каждое, с перерывом в 15 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Основная форма проведения занятия – групповая. Группа обучающихся у педагога формируется согласно контингенту, поступившему на обучение по данной образовательной программе. Состав групп чаще *одновозрастной*.

Отличительной особенностью программы «Хореография» (базовый уровень) является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический, народный) Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику. Также особенностью программы является то, что в программу введен раздел «Танцевальная импровизация», которая рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самодеятельности, реализации своих чувств и мыслей. «Я хочу танцевать» - это желание ребенка есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка в коллектив.

Программа отличается от вышеперечисленных программ тем, что обучение доступно большему кругу детей (нет профессионального отбора), значительно меньше время и объем изучаемого материала, ниже уровень требований к способностям и физическим данным обучающихся.

Планируемый результат

- **Обучающиеся будут иметь представление:**

- о танцевальных жанрах и их специфических особенностях;
- об особенностях и традициях изучаемых танцев;
- взаимосвязи танца с другими видами творчества;
- о видах современного танца;
- об отличительных особенностях исполнения танцев;
- об основных требованиях современного танца.

➤ ***Обучающиеся будут знать:***

- основные термины классического танца;
- основные термины современного танца;
- правила исполнения упражнений партерной гимнастики;
- особенности исполнения изучаемого материала у станка и на середине;
- методику выполнения программных движений;
- особенности танцевального композиционного построения;
- отличительные особенности тактового и затактового построения;
- знать областные особенности исполнения движений русского танца
- взаимосвязь дыхания и движения в эстрадном танце;
- основы безопасности дорожного движения.

➤ ***Обучающиеся будут уметь:***

- грамотно исполнять программные движения;
- владеть своим телом;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять основные шаги русского танца;
- выполнять простые движения современного танца;
- подражать повадкам животных, исполнить движения растений, показать явления природы;
- свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса;
- грамотно исполнять основные движения у станка и этюды на середине;
- выполнять простые вращения и трюки;
- передавать мимику и жесты в исполнении танцевальных композиций;
- выполнять комбинации на середине на основе областных отличительных особенностей исполнения русских движений;
- выполнять сложные танцевальные движения, комбинации, трюки;
- эмоционально и выразительно создавать в танцевальные образы на сцене;
- исполнять вращения по диагонали и на месте;
- в движениях выразить манеру и характер исполняемых танцевальных номеров;

- выполнять танцевальные творческие задания.
- **Обучающиеся будут обладать:**
 - хорошей пластикой эстрадного танца;
 - уверенностью и эмоциональностью подачи материала, артистично выступать на сцене перед зрителем;
 - сценической культурой;
 - устойчивой мотивацией к занятиям хореографией;
 - свойствами характера: аккуратностью, ответственностью, усердием и трудолюбием, самоконтролем, активной жизненной позицией, умением учитывать интересы коллектива, бережным отношением к людям и костюмам;
 - развитым кругозором, общей культурой поведения.

Прогнозируемая результативность: освоение образовательной программы в полном объёме; участие в Муниципальных и Региональных мероприятиях – не менее 50% обучающихся; включение в число победителей и призёров мероприятий – не менее 10%; переход на продвинутый уровень – не менее 25% группы.

Формы аттестации

- ✓ контрольное занятие;
- ✓ открытое итоговое занятие;
- ✓ концерт;
- ✓ презентация творческих работ;
- ✓ творческий проект;
- ✓ участие в концертах и мероприятиях различного уровня;
- ✓ участие в фестивалях и конкурсах.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- ✓ репертуарный список обучающегося;
- ✓ портфолио;
- ✓ дневник наблюдений;
- ✓ видеозапись выступлений;
- ✓ фото - процесса выступления или защиты творческого проекта;
- ✓ журнал посещаемости;
- ✓ индивидуальный образовательный маршрут;
- ✓ анкетирование;
- ✓ тестирование;

- ✓ отзывы родителей и детей о работе педагога и творческого объединения;
- ✓ свидетельство/сертификат участия в концерте/мероприятии;
- ✓ диплом участия в фестивалях и конкурсах;
- ✓ мониторинг;
- ✓ аналитические справки.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- ✓ исполнение на занятии выученной композиции или танца;
- ✓ контрольное занятие;
- ✓ комбинированное занятие;
- ✓ открытое итоговое занятие;
- ✓ портфолио;
- ✓ концерт;
- ✓ концерты и мероприятия различного уровня;
- ✓ защита творческого проекта;
- ✓ фестиваль/конкурс;
- ✓ мониторинг;
- ✓ аналитические справки.

Материально-техническое обеспечение

1. Помещение:

- ✓ большой учебный кабинет с хорошим освещением и станками, в соответствии СанПиН;
- ✓ зеркала на стенах;
- ✓ фортепиано.

2. Инструменты и приспособления:

- ✓ ковровое покрытие (для выполнения заданий разного уровня сложности).
- ✓ магнитофон;
- ✓ компьютер;
- ✓ CD-диски (или Flash-накопители) с аудио- и видео- записями произведений Мировой и Отечественной музыки, концертов исполнителей хореографии.

3. Материалы:

- ✓ специальная одежда и обувь для занятий;
- ✓ сценические костюмы;
- ✓ бутафория и атрибуты для танцев.

Информационное обеспечение

1. Аудио- и видеоматериалы.
2. Аудио- и видеоматрифоны.
3. Телевизор.
4. Интернет.
5. Книги, журналы, статьи по хореографии и истории танца.

Кадровое обеспечение

- ✓ 1 педагог дополнительного образования по хореографии;
- ✓ 1 концертмейстер.

Раздел 2. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	0,5	1,5	Опрос
2	Основы безопасности дорожного движения	8	3	5	Опрос, игра
3	Разминка	6	2	4	Текущий контроль на каждом занятии
4	Партерная гимнастика	32	5	27	Текущий контроль на каждом занятии
5	Ритмика и элементы музыкальной грамоты	30	8	22	Текущий контроль на каждом занятии
6	Импровизация	14	3	11	Текущий контроль на каждом занятии
7	Танцевальная азбука	28	3	25	Контрольное занятие в конце изучения раздела
8	Репетиционно - постановочная работа	20	0	20	Концертное выступление
9	Концертная деятельность	2	0,5	1,5	Промежуточная аттестация. Отчетный концерт
10	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговая аттестация в форме открытого урока
Всего		144	17	127	-

Раздел 3. Содержание учебного плана первого года обучения

1. Раздел по теме «Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности и правилам поведения в АНО «Павловская гимназия». Танцевальная одежда».

- ✓ *Теория:* Цели и задачи работы творческого объединения. Знакомство с содержанием программы. Режим работы объединения. Правила поведения в АНО «Павловская гимназия». Специальная одежда и обувь для танцев. Техника безопасности на рабочем месте. Организация рабочего места.

2. Раздел по теме «Основы безопасности дорожного движения».

2.1. Тема: «Улицы и движение в нашем городе».

- ✓ *Теория:* Раскрыть особенности движения транспорта и пешеходов в городе дать понятия о некоторых терминах, употребляемых в ПДД.
- ✓ *Практика:* Просмотр видеофильма по теме.

2.2. Тема: «Дорожные знаки и дополнительные средства информации».

- ✓ *Теория:* Познакомить с группами дорожных знаков и их назначением.
- ✓ *Практика:* Семь групп дорожных знаков: предупреждающие, приоритета, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, сервиса, дополнительной информации.

2.3. Тема: «На наших улицах».

- ✓ *Теория:* Повторить элементы улиц и дорог, объяснить назначение дорожной разметки.
- ✓ *Практика:* Работа с плакатами.

2.4. Тема: «Сигналы светофора и регулировщика».

- ✓ *Теория:* Повторить значение сигналов светофора, виды светофоров; познакомить учащихся с назначением дорожной разметки.
- ✓ *Практика:* Трехсекционные светофоры с одной и двумя дополнительными секциями. Положение корпуса и жесты регулировщика, их значение.

2.5. Тема: «Правила пользования транспортом».

- ✓ *Теория:* Научить пользоваться общественным транспортом и правильному поведению на дороге.
- ✓ *Практика:* Игра «Пассажиры общественного транспорта».

2.6. Тема: «От «бытовой» привычки – к трагедии на дороге».

- ✓ *Теория:* Дать понятие дорожной ситуации - «ловушки», отучить детей переносить «бытовые» привычки на проезжую часть улицы.
- ✓ *Практика:* Игра «Водитель и пешеход».

2.7. Тема: «На железной дороге».

- ✓ *Теория:* Дать понятия об оборудовании железнодорожных переездов, правилах перехода и переезда через железнодорожные пути.

✓ *Практика:* Решение задач на картинках.

2.8. Тема: «Правила оказания первой медицинской помощи при дорожно-транспортном происшествии».

✓ *Теория:* Понятие «кровотечение». Методы остановки кровотечения, наложения повязок, оказания первой медицинской помощи при ожогах.

✓ *Практика:* Наложение повязок на раны (работа с бинтами).

3. Раздел по теме: «Разминка»

✓ *Теория:* Значение разминки. Проводится на каждом уроке в течение 7-10 минут стоя на середине зала. в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Профилактика травматизма.

✓ *Практика:* Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации. Задача - научить учащихся изолировать каждую часть тела по отдельности, развить координацию движения.

4. Раздел по теме: «Партерная гимнастика»

✓ *Теория:* правила выполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время растяжки

✓ *Практика:* Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения

5. Раздел по теме: «Ритмика и элементы музыкальной грамоты»

✓ *Теория:* Характер музыки (веселая, спокойная, энергичная, торжественная); темп музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро).

✓ *Практика:* Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Умение выполнять движение в различных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки. Понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении. Определять музыкальный размер.

6. Раздел по теме: «Импровизация»

✓ *Теория:* Понятия: пространство, время, уровни. значение импровизации.

✓ *Практика:* Основы «партнеринга» (импровизация в паре). Игры зеркало, тень. Импровизация в пространстве через контакт запястий, переход в нижний уровень (партер), добавление других частей тела в контакте. Парная работа с импульсами, на доверие. Передача веса – ладонь в ладонь, плечами, спиной, переходы между частями тела, совместные наклоны и уходы в партер; импровизация в группе. Задание на

повторение по 4 человека в «ромбиках» (просто повторение со сменой ведущего, выход из игры, заимствования у соседней группы, перемещение всей группой по пространству, ускорение темпа, переход в разные уровни по пространству). «Включение» тела сверху-вниз и снизу вверх; рисование линий ногами, корпусом, руками, заимствования, скорости. Цепочки позировок всей группой по диагонали, добавление тематики (птица, облако, кактус) и внутренний характер позировок; Игра «Стань хореографом» - работа с образами.

7. Раздел по теме: «Танцевальная азбука»

- ✓ *Теория:* умения различать направление хореографии (современный, народный, классический)
- ✓ *Практика:* изучение танцевальных элементов классического, народного и современного танца. Изучение позиций рук, позиций ног, танцевальных шагов, движения головы, раскрытие рук, движение плеч и корпуса, прыжки, изучение сценического пространства (балетного класса)

8. Раздел по теме: «Репетиционно-постановочная работа»

- ✓ *Теория:* Знакомство с музыкальным материалом постановки. Изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции. Отработка элементов. Работа над техникой танца. Пояснения по особенностям работы на сцене: расстановке, выходу, входу, поклоны. Воплощение выразительности танца, его содержания, музыкальности и образности. Отработка танцев.
- ✓ *Практика:* Постановка сценического танца «Уморилась», «Полевые цветы».

9. Раздел по теме: «Концертная деятельность»

- ✓ *Теория:* Сценическая культура.
- ✓ *Практика:* Выступления на концертах, конкурсах.

10. Раздел по теме «Концертная деятельность»

- ✓ *Теория:* Итоги обучения за год.
- ✓ *Практика:* открытые занятия для родителей по итогам полугодий.

Раздел 4. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	0,5	1,5	Опрос
2	Основы безопасности дорожного движения	8	3	5	Опрос, игра
3	Разминка	6	2	4	Текущий контроль на каждом занятии
4	Партерная гимнастика	32	5	27	Текущий контроль на каждом занятии
5	Основы классического танца	30	8	22	Текущий контроль на каждом занятии
6	Импровизация	14	3	11	Текущий контроль на каждом занятии
7	Акробатика	28	3	25	Контрольное занятие в конце изучения раздела
8	Репетиционно-постановочная работа	20	0	20	Концертное выступление
9	Концертная деятельность	2	0,5	1,5	Промежуточная аттестация. Отчетный концерт
10	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговая аттестация в форме открытого урока
Всего		144	17	127	-

Раздел 5. Содержание учебного плана второго года обучения

1. Раздел по теме «Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности и правилам поведения в АНО «Павловская гимназия». Танцевальная одежда».
 - ✓ *Теория:* Цели и задачи работы творческого объединения. Знакомство с содержанием программы. Режим работы объединения. Правила поведения в АНО «Павловская гимназия». Специальная одежда и обувь для танцев. Техника безопасности на рабочем месте. Организация рабочего места.
 - ✓ *Практика:* Игры на сплочение коллектива.
2. Раздел по теме «Основы безопасности дорожного движения».
 - 2.1. Тема: «Причины дорожно-транспортных происшествий».
 - ✓ *Теория:* **Сформировать** четкое представление о причинах дорожно-транспортных происшествий.
 - ✓ *Практика:* Просмотр видеоряда с дорожными происшествиями.
 - 2.2. Тема: «Где и как переходить улицу?».
 - ✓ *Теория:* Закрепить знания причин дорожно-транспортных происшествий.
 - ✓ *Практика:* Игра «Правильно переходим улицу».
 - 2.3. Тема: «Перекрестки и их виды».
 - ✓ *Теория:* **Сформировать** четкое представление о том, как переходить улицу в районе перекрестка и какие при этом ситуации - «ловушки» могут подстергать пешехода.
 - ✓ *Практика:* Рассматривание картинок.
 - 2.4. Тема: «Сигналы светофора с дополнительной секцией».
 - ✓ *Теория:* Дать понятие о светофорах с дополнительной секцией и научить читать их сигналы. Закрепить знания о различных видах светофоров.
 - ✓ *Практика:* Работа с альбомом-раскраской.
 - 2.5. Тема: «Знаки для пешеходов и для водителей».
 - ✓ *Теория:* Значение опознавательных знаков для пешеходов. Меры предосторожности пешеходов при движении буксирующего транспортного средства.
 - ✓ *Практика:* Упражнение-опрос «Пользуемся знаками для пешеходов и водителей»; закрепление навыков в игре-имитации.
 - 2.6. Тема: «Движение транспортных средств».
 - ✓ *Теория:* Дать понятие о скорости движения транспорта; воспитывать чувство взаимоуважения водителя и пешехода.

✓ *Практика:* Чтение стихов по теме.

2.7. Тема: «Оказание первой медицинской помощи при дорожно-транспортных происшествиях».

✓ *Теория:* Дать понятие травмы вообще и наиболее часто встречающихся при ДТП; дать представление о переломах, растяжениях, вывихах, ушибах.

✓ *Практика:* Рассматривание картинок «Как правильно себя вести при травме».

2.8. Тема: «Движение по загородным дорогам».

✓ *Теория:* Дать важные сведения о сельском транспорте (тракторах и прицепах к ним, самоходных сельхозмашинах, гужевом транспорте).

✓ *Практика:* рассматривание картинок с изображением сельского транспорта.

3. Раздел по теме: «Разминка»

✓ *Теория:* Значение разминки. Проводится на каждом уроке в течении 7-10 минут стоя на середине зала. в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Профилактика травматизма.

✓ *Практика:* Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации. Задача - научить учащихся изолировать каждую часть тела по отдельности, развить координацию движения.

4. Раздел по теме: «Основы Современного танца (контемпорари и джаз-модерна)»

✓ *Теория:* знать термины и перевод на русском языке. Умение разъяснить движения.

✓ *Практика:* Совершенствования упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Совершенствования упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Совершенствования упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Совершенствования упражнения для позвоночника. Гибкость. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

5. Раздел по теме: «Основы классического танца»

✓ *Теория:* знать названия движения и его русский перевод, музыкальный размер в котором исполняется движение, возможные ошибки при выполнении классического «па».

✓ *Практика:*

- Постановка корпуса.
- Изучения позиций рук (I, II, III) и подготовительного положения рук. 3) Изучения позиций ног (I, II, III, V и IV как более трудная изучается поздней).
- Изучения экзерсиса у станка (лицом к станку) в 1 раскладке:
 - Plie-приседания (demi plie- полуприседания и grand plie – полное приседания) Муз. Размер 4/4.
 - Battement tendu simple- простой вытянутый батман. Муз. Размер 2/4.

- Battement tendu jete – маленький вытянутый бросок. Муз. Размер 2/4.
- Ronde de jambe par terre- круг ногой по полу (прежде чем приступить к исполнению Ronde de jambe par terre, необходимо «пройти» passe par terre и demi rond de jambe par terre). Муз. Размер 4/4.
- Battement fondu – тающий батман. Муз. Размер 4/4.
- Battement releve lent – медленное поднятие ноги. Муз. Размер 4/4.
- Grand battement jete – большой бросок. Муз. Размер 4/4.
- Изучения I, II, III port de bras
- Изучения Allegro (Saute и Petit pas echarpe)

6. Раздел по теме: «Импровизация»

- ✓ *Теория:* понятия: пространство. значение импровизации.
- ✓ *Практика:* Игры зеркало, тень. Импровизация в пространстве через контакт запястий, переход в нижний уровень (партер), добавление других частей тела в контакте. Цепочки позировок всей группой по диагонали, добавление тематики (птица, облако, кактус) и внутренний характер позировок; Игра «Стань хореографом» - работа с образами.

7. Раздел по теме: «Акробатика».

- ✓ *Теория:* Знать названия акробатических элементов, знать технику безопасности правильного выполнения акробатических элементов для того чтоб избежать травмы,
- ✓ *Практика:*
 - Перекаты (перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову).
 - Мосты (мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног).
 - Равновесие «ласточка» (равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге).
 - Кувырок (кульбит) вперед (кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев).
 - Кувырок (кульбит) назад.
 - Стойки (стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках).
 - Переворот боком (колесо).
 - Вальсет (вальсет самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли).

8. Раздел по теме «Репетиционно-постановочная работа».

- ✓ *Теория:* Знакомство с музыкальным материалом постановки. Изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции. Отработка элементов. Работа над техникой танца. Пояснения по особенностям работы на сцене: расстановке, выходу, входу, поклону. Воплощение выразительности танца, его содержания, музыкальности и образности. Отработка танцев.
- ✓ *Практика:* Постановка сценического танца.

9. Раздел по теме: «Концертная деятельность»

- ✓ *Теория:* Сценическая культура.
- ✓ *Практика:* Выступления на концертах, конкурсах.

10. Раздел по теме «Концертная деятельность»

- ✓ *Теория:* Итоги обучения за год.
- ✓ *Практика:* открытые занятия для родителей по итогам полугодий.

Раздел 6. Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	0.5	1,5	Опрос
2	Основы безопасности дорожного движения	8	3	5	Опрос, игра
3	Разминка	6	2	4	Текущий контроль на каждом занятии
4	Партерная гимнастика	32	5	27	Текущий контроль на каждом занятии
5	Основы классического танца	30	8	22	Текущий контроль на каждом занятии
6	Импровизация	14	3	11	Текущий контроль на каждом занятии
7	Акробатика	28	3	25	Контрольное занятие в конце изучения раздела
8	Репетиционно - постановочная работа	20	0	20	Концертное выступление
9	Концертная деятельность	2	0,5	1,5	Промежуточная аттестация. Отчетный концерт
10	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговая аттестация в форме открытого урока
Всего		144	17	127	-

Раздел 7. Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Раздел по теме «Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности и правилам поведения в АНО «Павловская гимназия». Танцевальная одежда».

- ✓ *Теория:* Цели и задачи работы творческого объединения. Знакомство с содержанием программы. Режим работы объединения. Правила поведения в АНО «Павловская гимназия». Специальная одежда и обувь для танцев. Техника безопасности на рабочем месте. Организация рабочего места.
- ✓ *Практика:* Игры на сплочение коллектива.

2. Раздел по теме «Основы безопасности дорожного движения».

2.1. Тема: «Как мы знаем правила дорожного движения».

- ✓ *Теория:* Повторение правил дорожного движения способствовать развитию умения видеть на дороге ситуации - «ловушки», научить решать дорожные задачи.
- ✓ *Практика:* Обсуждение дорожных ситуаций.

2.2. Тема: «Дорожные «ловушки».

- ✓ *Теория:* Закрепление знаний правил безопасного перехода через дорогу; развивать умение видеть на дороге опасные ситуации «ловушки».
- ✓ *Практика:* Меры предосторожности пешехода перед началом движения через дорогу между двумя автомобилями. Правила безопасного пересечения на проезжей части, если не видно машин.

2.3. Тема: «Поведение участников и очевидцев дорожно-транспортных происшествий».

- ✓ *Теория:* Закрепление знаний и умений по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП.
- ✓ *Практика:* Опрос по теме, просмотр плакатов.

2.4. Тема: «Светофоры для пешеходов».

- ✓ *Теория:* Закрепить знания о светофоре, его значении, разновидностях выделив светофоры для пешеходов.
- ✓ *Практика:* Работа с альбомами-раскрасками.

2.5. Тема: «Сигналы регулировщика».

- ✓ *Теория:* Закрепить знания методов регулирования дорожного движения, сигналов регулировщика.
- ✓ *Практика:* Игра «Регулировщик».

2.6. Тема: «Перевозка людей на грузовых автомобилях».

- ✓ *Теория:* Закрепить знания правил пользования пассажирским транспортом, дать представление о перевозке людей на грузовых машинах, как о крайней необходимости.
- ✓ *Практика:* Просмотр учебного видеofilmа.

2.7. Тема: «Устройство велосипеда, его снаряжение и техническое обслуживание».

- ✓ *Теория:* История велосипеда и его устройство, правила безопасной езды на нем. Где можно кататься на велосипеде до 14 лет.
- ✓ *Практика:* Рассмотрение картинок по теме.

2.8. Тема: «Движение велосипедистов группами, вело-эстафета».

- ✓ *Теория:* Расширить знания о велосипеде, его устройстве, снаряжении; научить самостоятельно ухаживать за велосипедом (т.е. техническому обслуживанию).
- ✓ *Практика:* Решение задач по картинкам.

3. Раздел по теме «Разминка»

- ✓ *Теория:* Повторения раннего изученного материала. Проводится на каждом уроке в течении 7-10 минут стоя на середине зала. в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Профилактика травматизма.
- ✓ *Практика:* Повторения раннего изученного материала. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации. Задача - научить учащихся изолировать каждую часть тела по отдельности, развить координацию движения.

4. Раздел по теме «Основы Современного танца (контемпорари и джаз-модерна)»

- ✓ *Теория:* знать термины и перевод на русском языке. Умение разъяснить движения.
- ✓ *Практика:*
 - Изучения позиций рук:
 - 3-й позиция - обе руки скрещены перед грудью.
 - 4-й позиция- одна рука над головой, другая в сторону.
 - 5-й позиция- это 3-я позиция классического танца.
 - Изучения движений контемпорари и джаз- модерна для дальнейшего использования в танцевальных комбинациях и экзерсисов у станка и на середине зала:
 - Jerk Position – плечи рук отведены назад, а предплечье – вперед. Кисти и пальцы расслаблены.
 - Arch (перевод Арч «арка») - Положение торса с руками на 3-ю поз. (классический вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад. Здесь применение позиции «арч», я сопоставляю с «аркой» в руках.
 - Auto- позиция (перевод наружу) -применяются к позиции рук и ног; открытые, выворотные.
 - In- позиция (перевод внутрь) -применяются к позиции рук и ног; закрытое положение.
 - Point -вытянутое положение стопы или руки.

- Flex (heel stand, ball drop, ball stand heel drop) (перевод- Флекс (стояние на пятке, опускание стопы на подушечку, стояние на подушечке) - сокращенное положение стопы или руки. Речь идет о движениях нагруженных стоп, heel drop начинается из положения: нагруженная подушечка стопы слегка касается пола (ball stand). Затем опускается на всю стопу (heel drop). Далее перенос тяжести тела на пятку (heel stand).
- Isolation(перевод изоляция)-каждая часть корпуса образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения.
- Relax (перевод релаксация) -необходимое для изоляции соотношение напряжения и расслабления в отдельных центрах.
- Contractjon (контракшен) - сжатие к центру, общее и изолированное.
- Collapse (Коллапс — позиция корпуса (разрушение, изнеможение)) -позиция Коллапса означает, что верхняя часть корпуса до талии вместе с головой более или менее наклонены вперед, колени также согнуты, таз может свободно выступать назад.
- Coordination(перевод-координация) - если одновременно изолируются и активизируются несколько центров. Это является вершиной африканской эстетики танца, т.к. посредством ее из отдельных изолированных движений возникает новый образ движения.
- Impulse(перевод-импульс) -изолированный центр вовлекает в движение другой центр. Сначала движется один центр и только затем приводиться в движение другой центр. Вариант координации.
- Droop Дроп (падение или уронить голову, или руки) -падение в расслабленном виде всего корпуса, либо его отдельных частей тела.
- Jamb Джамб (перевод-прыжок) - прыжок с двух ног на две ноги по различным позициям.
- Roll app (Ролл ап. Перевод-Рулон) -подъем торса после Ролл даун; Подъем начинается от поясницы и последней поднимается голова.
- Roll daunt (Ролл даун. Перевод -Рулон) -наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон.

5. Раздел по теме «Основы классического танца»

- ✓ *Теория:* названия движения и его русский перевод, музыкальный размер в котором исполняется движение, возможные ошибки при выполнении классического «па», какие группы мышц развивает или укрепляет данное движение. Музыкальные раскладки.
- ✓ *Практика:*
 - Экзерсиса у станка (держась за станок одной рукой) во 2 раскладке:
 - Plie-приседания (demi plie- полуприседания и grand plie – полное приседания) Муз. Размер 4/4.
 - Battement tendu simple- простой вытянутый батман. Муз. Размер 2/4.
 - Battement tendu jete – маленький вытянутый бросок. Муз. Размер 2/4.
 - Ronde de jambe par terre- круг ногой по полу (прежде чем приступить к исполнению Ronde de jambe par terre, необходимо «пройти» passe par terre и demi rond de jambe par terre). Муз. Размер 4/4.
 - Battement fondu – тающий батман. Муз. Размер 4/4.
 - Battement releve lent – медленное поднятие ноги. Муз. Размер 4/4.
 - Battement developpe- вынимать. Муз. Размер 4/4.
 - Grand battement jete – большой бросок. Муз. Размер 4/4.

- Понятие *epaulemente croise et efface*. Изучения на середине класса больших и маленьких поз (*croisse, efface, ecartee*), а также изучения I, II, III *arabesques* носком в пол, позднее IV *arabesque*.
- Изучения экзерсис на середине зала:
 - *Demi plie* по I,II,III и V позициям;
 - *Battement tendu* по I позиции с *demi plie* и *passe par terre* (вперед, в сторону, назад);
 - *Battement tendu jete* по I позиции с *demi plie, passe par terre* и *riques* (вперед, в сторону, назад);
 - *Ronde de jambe par terre*;
 - *Adagio* (*Battement developpe* или *Battement releve lent* по позам вперед, в сторону, назад));
 - *Grand battement jete* по I позиции с *passe par terre* и *riques* (вперед, в сторону, назад).
 - Повторения *Allegro* (*Saute* по I, II, V и *Petit pas echappe*) изучения *petit pas assembles* из V позиции.
 - Повторение I, II, III и изучения IV и V *port de bras*.

6. Раздел по теме «Импровизация»

- ✓ *Теория*: понятия: пространство, времени уровни. значение импровизации.
- ✓ *Практика*: Импровизация в пространстве через контакт запястий, переход в нижний уровень (партер), добавление других частей тела в контакте. Парная работа с импульсами, на доверие. Передача веса – ладонь в ладонь, плечами, спиной, переходы между частями тела, совместные наклоны и уходы в партер; импровизация в группе. Задание на повторение по 4 человека в «ромбиках» (просто повторение со сменой ведущего, выход из игры, заимствования у соседней группы, перемещение всей группой по пространству, ускорение темпа, переход в разные уровни по пространству). «Включение» тела сверху-вниз и снизу-вверх; рисование линий ногами, корпусом, руками, заимствования, скорости
- ✓ Цепочки позировок всей группой по диагонали, добавление тематики (птица, облако, кактус) и внутренний характер позировок; Игра «Стань хореографом» - работа с образами.

7. Раздел по теме «Акробатика»

- ✓ *Теория*: Знать названия акробатических элементов, знать технику безопасности правильного выполнение акробатических элементов для того чтоб избежать травмы,
- ✓ *Практика*: повторения ранее изученного материал:
 - Перекаты (перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову).
 - Мосты (мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног).
 - Равновесие «ласточка» (равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге).
 - Кувырок (кульбит) вперед (кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев) .
 - Кувырок (кульбит) назад.

- Стойки (стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках).
- Переворот боком (колесо).
- Вальсет (вальсет самостоятельного значения не имеет. Он необходим при исполнении различных акробатических прыжков, так как придает телу акробата инерцию, направление и усиливает толчок от земли)
- Изучения нового материала:
 - Рондад. Для выполнения акробатических прыжков с разбега кроме переднего сальто необходимо уметь делать так называемый рондад, с помощью которого инерция, полученная от разбега, облегчает взлет тела вверх для исполнения сальто и способствует приобретению скорости (резкости) при исполнении движений назад в длину (например, флик-фляк).
 - Арабское колесо на месте - сложный элемент для разучивания предполагается гимнастический мат.
 - Флик-фляк с места в длину - сложный элемент для разучивания предполагается гимнастический мат.
 - Рондад — флик-фляк - сложный элемент для разучивания предполагается гимнастический мат.
 - Переворот с поворотом- сложный элемент для разучивания предполагается гимнастический мат.

8. Раздел по теме «Репетиционная-постановочная работа»

- ✓ *Теория:* Знакомство с музыкальным материалом постановки. Изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции. Отработка элементов. Работа над техникой танца. Пояснения по особенностям работы на сцене: расстановке, выходу, входу, поклону. Воплощение выразительности танца, его содержания, музыкальности и образности. Отработка танцев.
- ✓ *Практика:* Постановка сценического танца.

9. Раздел по теме: «Концертная деятельность»

- ✓ *Теория:* Сценическая культура.
- ✓ *Практика:* Выступления на концертах, конкурсах.

10. Раздел по теме «Концертная деятельность»

- ✓ *Теория:* Итоги обучения за год.
- ✓ *Практика:* открытые занятия для родителей по итогам полугодий.

Раздел 8. Методическое обеспечение

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, опрос, обсуждение и др.);
- наглядный (показ педагогом, видео- и фотоматериалов, плакаты, иллюстрации, наблюдение, посещение концертов, театров);
- практический (упражнения для освоения техники, выполнение творческих работ);

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный (наблюдение, слушание и воспроизведение увиденного/услышанного);
- частично-поисковый (поиск и подбор способов художественной выразительности);
- проектный.

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;
- упражнение;
- мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- подгрупповая;
- индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- практическое занятие;
- зачет;
- открытое занятие;
- контрольное занятие;
- праздник;
- концерт;
- защита проектов;
- конкурс;
- фестиваль;
- экскурсия, поездка на концерт/в театр.

Педагогически технологии, используемые в работе с детьми:

- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология;
- технология коллективной творческой деятельности;

- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения.

Алгоритм учебного занятия

Структура урока хореографии является классической: *подготовительная, основная, заключительная части.*

В *подготовительной части* урока решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. Подготовительная часть длится - 10-12 мин.

Вторая часть урока *основная*. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений. Продолжительность основной части занятия – 25-30 мин.

В *заключительной части* урока необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). В заключительной части урока подводятся итоги и рефлексия. Время для проведения заключительной части – 5-8 мин.

Дидактические материалы

- Плакаты, изображающие танцевальные позы, технику выполнения движений.
- Портреты известных танцоров и балетмейстеров.
- Информационные стенды по темам программы.
- Аудио- и видеоматериалы по теории и истории хореографии.
- Журналы и книги по теории и истории хореографии.

Раздел 9. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». - Издательство «Искусство», Ленинград-Москва, 1963.
3. Заболотская М.А. «Хореография». - Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998.
4. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/ пер. с нем. В. Штакенберга. – СПб: издательство «Лань», 2015
5. Захаров Р.В. «Сочинение танца». М., 1989.
6. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп». Студия «Диваданс», С. – Петербург, 2005.

7. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. - СПб: издательство «Лань», 2016.
8. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». - Издательство «Один из лучших»; Москва, 2004.
9. Письменная А. «Хип-хоп и R'n'B — танец». Студия «Диваданс». С., -Петербург, 2005.
10. Руднева С.Д., Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М., 1972.
11. Ткаченко Т.С. «Народный танец». М., 1975.
12. Ходоров Джоан. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение. –М: «Когито-центр», 2009.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987.
3. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону, 2007.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
5. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997.
6. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992.
7. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985.
8. Танцы для детей. – М., 1982.
9. Танцы – начальный курс. – М., 2001.
10. Тарасов Н. Классический танец. – СПб, 2005.
11. Шишилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004

Утверждено
Приказом директора
АНО «Павловская гимназия»
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности
«Хореография» (базовый уровень)**

год обучения: 1-2
группа: 1-4 классы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	09	1	16:45-18:30	Беседа	2	Вводное занятие История развития современного танца	Опрос
2	09	4-8	16:45-18:30	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Основные направления современного танца Музыка, знакомство с ритмом	Опрос Наблюдение
3	09	11-15	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Изучение и повторение параллельных позиций ног Вторая и четвертая позиции	Наблюдение
4	09	18-22	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Изучение и повторение положений рук Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	Наблюдение
5	09	25-29	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Основные положения корпуса Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	Наблюдение
6	10	2-6	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Изучение и повторение движений изолированных центров и техника их исполнения	Наблюдение

7	10	9-13	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Повороты и наклоны головы + Sundari Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).	Наблюдение
8	10	16-20	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.	Наблюдение
9	11	6-10	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Повторение пройденного материала	Опрос, наблюдение
10	11	13-17	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание.	Наблюдение
11	11	20-24	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.	Наблюдение
12	11-12	27-1	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса	Наблюдение
13	12	4-8	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Координация изолированных центров	Наблюдение
14	12	11-15	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	Наблюдение
15	12	18-22	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Повторение пройденного материала	Опрос, наблюдение
16	01	8-12	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	Наблюдение
17	01	15-19	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Plié с различными движениями рук	Наблюдение
18	01	22-26	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Упражнения для позвоночника Твист и спирали торса High-release (хай-релиз) + Body roll (волны)	Наблюдение
19	01-02	29-2	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Элементы гимнастики Мостик Стойка на руках Колесо	Наблюдение
20	02	5-9	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса	Наблюдение

21	02	12-16	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Импровизация Расслабление, исследование своего тела, бодиворк	Наблюдение
22	02	19-22	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	Наблюдение
23	03	11-15	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
24	03	18-22	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
25	03	25-29	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
26	04	1-5	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
27	04	8-12	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
28	04	15-19	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
29	04	22-26	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
30	05	13-17	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Повторение пройденного материала	Анализ
31	05	20-24	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Проверка выученных комбинаций	Анализ
32	05	27-31	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Проверка выученных комбинаций	Анализ
33	06	3-7	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Проверка выученных комбинаций	Анализ
34	06	10-14	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Проверка выученных комбинаций	Анализ
35	06	17-21	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Проверка выученных комбинаций	Анализ
36	06	24-26	16:45-18:30	Практическое занятие	2	Концерт	Анализ

**Календарно-тематический план
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности
 «Хореография» (базовый уровень)**

год обучения: 2
 группа: 5-11 классы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	09	1-8	17:45-19:25	Беседа	3	Вводное занятие История развития современного танца	Опрос
2	09	11-15	17:45-19:25	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Основные направления современного танца Музыка, знакомство с ритмом	Опрос Наблюдение
3	09	18-22	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Изучение и повторение параллельных позиций ног Вторая и четвертая позиции	Наблюдение
4	09	25-29	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Изучение и повторение положений рук Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	Наблюдение
5	10	2-6	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Основные положения корпуса Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	Наблюдение
6	10	9-13	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Изучение и повторение движений изолированных центров и техника их исполнения	Наблюдение
7	10	16-20	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).	Наблюдение
8	11	6-10	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; -	Наблюдение

						твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.	
9	11	13-17	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Повторение пройденного материала	Опрос, наблюдение
10	11	20-24	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание.	Наблюдение
11	11-12	27-1	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.	Наблюдение
12	12	4-8	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра вверх Поза коллапса	Наблюдение
13	12	11-15	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Координация изолированных центров	Наблюдение
14	12	18-22	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	Наблюдение
15	01	8-12	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Повторение пройденного материала	Опрос, наблюдение
16	01	15-19	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Повторение пройденного материала	Опрос, наблюдение
17	01	22-26	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	Наблюдение
18	01-02	29-2	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Plie с различными движениями рук	Наблюдение
19	02	5-9	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Упражнения для позвоночника Твист и спирали торса High-release (хай-релиз) + Body roll (волны)	Наблюдение
20	02	12-16	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Элементы гимнастики Мостик Стойка на руках Колесо	Наблюдение
21	02	19-22	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса	Наблюдение
22	03	11-15	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Импровизация Расслабление, исследование своего тела, бодиворк	Наблюдение
23	03	18-22	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	Наблюдение

24	03	25-29	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
25	04	1-5	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
26	04	8-12	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
27	04	15-19	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
28	04	22-26	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
29	05	13-17	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
30	05	20-24	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	Наблюдение
31	05	27-31	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Повторение пройденного материала	Анализ
32	06	3-7	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Проверка выученных комбинаций	Анализ
33	06	10-14	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Проверка выученных комбинаций	Анализ
34	06	17-21	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Проверка выученных комбинаций	Анализ
35	06	24-26	17:45-19:25	Практическое занятие	2	Концерт	Анализ