

Муниципальное учреждение дополнительного образования

Дом детского творчества Пачелмского района

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МУДО Дом детского творчества
Пачелмского района

Протокол № 2
от «30» августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУДО Дом детского творчества
Пачелмского района

Тамбовцева О.Н.
Приказ № 18
от «30» августа 2022 года



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Горница»

Возраст учащихся: 6 - 17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:

Верхова Надежда Петровна,

педагог дополнительного образования

р.п.Пачелма, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Танец – первая глава в истории человечества».

С.Н. Худяков

Искусство хранит в себе целостность культуры народа, нации, этноса и в процессе художественного творчества осуществляет передачу накопленного опыта, информации и познания. Народное творчество является основой, на которой создается и развивается искусство.

Обращение к культуре многонационального российского народа, испытавшего в своей истории не одно потрясение, в настоящее время обретает особую значимость. В современных условиях глобализации на первое место выходит новая угроза – как не раствориться многим национальным культурам из-за стирания этнической самобытности, сохранить свою самобытную культуру, часть богатства духовной жизни, накопившейся веками со времен своего проявления, и не раствориться в среде других.

Формированию национальной идентичности, возникновению стабильной картины мира и нахождению каждым ребенком своего места в нем как нельзя лучше способствует своевременное приобщение к народной культуре, имеющей огромный воспитательный потенциал.

Современная социокультурная ситуация развития детей и подростков характеризуется рядом особенностей.

Во-первых, нарастанием социальной напряженности, ускорением темпа жизни, непомерными нагрузками с раннего детства, что не способствует прежнему плавному и безмятежному развитию детей и подростков, но становится одной из причин возникновения всевозможных отклонений в их поведении и здоровье.

Во-вторых, возрастающим влиянием на детей идеологии общества потребления, в котором высокие жизненные смыслы и ценности вытесняются бесконечным стремлением к обладанию материальными ценностями и потреблению услуг. Постепенное изменение отношения учащихся к идеалам, ценностям, идеям, которые приобретают в основном утилитарный характер, просматривается и в танцевальной среде с ее разговорным сленгом, музыкальными пристрастиями, цинизмом и бездуховностью.

В-третьих, сужением пространства для самореализации личности ребенка в связи со стремительным развитием всемирной компьютерной сети, которая наряду с уникальными возможностями удовлетворения познавательных и коммуникативных потребностей, привела абсолютное большинство детей к чрезмерному увлечению компьютерными играми, и как следствие,

к компьютерной зависимости. В создавшихся условиях резко изменилась структура досугового времени современных детей и подростков, в которой все меньше места остается для активного общения с друзьями, спорта, общественной работы, занятий художественными видами деятельности.

Танец – одно из древнейших проявлений форм творчества. В разные эпохи он являлся частью культуры, религии, становился профессией, терапией, развлечением, спортом, искусством. Уже во времена античности танец прочно вошел в классическую систему воспитания в связи с осмыслением его возможности развивать в подрастающем поколении силу, ловкость, хорошие манеры, чувство ритма, музыкальности, актерскую выразительность, умение свободно двигаться. На современном этапе развития танцевальной культуры во всей полноте заявили о себе такие ее функции как коммуникативная, идентификационная, интегративная, гедонистическая, координационная.

Такое видение проблемы стало мотивирующим фактором для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Горница»**.

Данная программа имеет **художественную направленность**, по степени авторства - **модифицированная**, на основе авторской комплексной образовательной программы дополнительного образования «Через музыку к душе ребенка», победителя II Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей.

Авторство программы заключается в выстроенной системе обучения учащихся народному танцу на основе авторских балетмейстерских постановок, созданных на местном пензенском хореографическом материале.

Отличие представленной программы от аналогичных заключается в авторских подходах к организации постановочной и репетиционной работы, способам и приемам подачи хореографического материала; особом почерке авторов-постановщиков, формирующем неповторимый стиль ансамбля. В программе предусмотрено минимальное количество часов на теорию. Теоритический материал дается детям на разных этапах занятия и в небольшом количестве.

В основе программы лежат школа классического танца А.Я. Вагановой, методики народно-сценического танца А.Климова и Н. Стуколкиной.

Уровни освоения программы:

Первый уровень – стартовый–1-й, 2-й года обучения.

Второй уровень – базовый – 3-й, 4-й, 5-й года обучения.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав и локальные акты Учреждения.

Программа **актуальна**, так как сегодня культура танца может противостоять обострению негативных установок и росту их привлекательности в детской среде. Этому способствуют такие формы работы, которые помогают развивать в ребенке не только телесную сторону, но и нравственную, что обязывает педагога совершенствовать внутренний мир ребенка, показывать ему ценность самопознания и самореализации, гармонизировать его отношения с окружающей действительностью, превращать его в носителя культурных ценностей.

Актуальность программы заключается еще и в сохранении, приумножении и развитии народно-сценической хореографии на основе пензенского материала, а также воспитании у учащихся любви к малой родине.

Педагогическая целесообразность: программа ориентирует учащихся на приобщение к народной хореографической культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни. Использование многообразия средств хореографического искусства позволяет формировать у учащихся ценность и значимость таких понятий как «Родина», «народность», «искусство», «здоровье человека», а также развивать творческую одаренность детей. Долгосрочность программы предоставляет возможность решать вопросы допрофессиональной подготовки учащихся.

Цель программы: приобщение к танцевальной культуре как способу творческого и нравственного развития личности детей и подростков.

Задачи программы:

- воспитание чувства причастности и ответственности за сохранение и возрождение танцевального наследия Пензенского края;
- развитие художественно-познавательных интересов, эстетического вкуса и потребности в общении с искусством;
- активизация интеллектуальных, физических и творческих способностей посредством танцевальной деятельности;
- формирование умений и навыков исполнения классического, народного и эстрадного танца;
- ознакомление с широким кругом явлений отечественного искусства с позиций диалога танцевальных культур;
- формирование у учащихся комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Поставленные цели и задачи реализуются в соответствии с **педагогическими принципами** индивидуальности, преемственности, результативности, гуманистичности.

Принцип *индивидуальности* подразумевает учет индивидуальных особенностей учащихся при проведении занятий, составление индивидуального маршрута ребенка в зависимости от его физических возможностей и творческих способностей.

Принцип *преемственности* отражается, прежде всего, в структуре программы: обучение выстроено в соответствии с возрастными особенностями учащихся, при этом материал, изученный на предыдущем уровне, является базой для уровня последующего, а также в бережном сохранении и преумножении традиций коллектива и передаче их от старших к младшим. Преемственность прослеживается и в репертуаре ансамбля.

Принцип *результативности*. На базовом и углубленном уровне учащиеся постоянно демонстрируют свои достижения: на открытых занятиях, отчетных концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня, что позволяет учащимся оценивать свои достижения и способствует саморазвитию.

Принцип *гуманизации* раскрывается в гуманистическом характере отношений педагога и ребенка, при котором учащийся рассматривается как активный субъект совместной деятельности, основанной на реальном сотрудничестве.

Программа адресована детям **в возрасте** от 6 до 17 лет и рассчитана на **5 лет обучения**. Столь длительный срок обучения обусловлен спецификой цели программы, связанной с танцевальной культурой, т.к. ее формирование, как известно, требует значительных усилий и временных затрат. В коллектив принимаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Учебные группы формируются по возрастному принципу. Вновь пришедшие дети, имеющие хореографическую подготовку и прошедшие входную аттестацию, могут начать обучение в группе, соответствующей их возрасту.

Срок реализации программы: 5 лет, 180 недель, 45 месяцев.

Объём программы: Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 1080 часа:

1 год обучения-216 часов;

2 год обучения- 216 часов;

3 год обучения- 216 часов;

4 год обучения- 216 часов;

5 год обучения-216 часов.

Форма обучения: очная

Режим занятий:

1 год обучения: 3 раза по 2 часа, перерыв между занятиями 10 мин. (216 ч)

2 год обучения: 3 раза по 2 часа, перерыв между занятиями 10 мин. (216 ч)

3 год обучения: 3 раза по 2 часа, перерыв между занятиями 10 мин. (216 ч)

4 год обучения: 3 раза по 2 часа, перерыв между занятиями 10 мин. (216 ч)

5 год обучения: 3 раза по 2 часа, перерыв между занятиями 10 мин. (216 ч)

Ожидаемые результаты

1 год обучения

- Учащиеся будут знать правила личной гигиены танцора, правила поведения в танцевальном зале, правила постановки корпуса лицом к станку, позиции ног и рук.

- Учащиеся будут уметь двигаться в соответствии с темпом и характером музыки, передавать ритм хлопками, правильно исполнять танцевальные шаги, правильно выполнять элементы тренажа, а также исполнять танцевальный материал данного года обучения.

2 год обучения

- Учащиеся будут знать танцевальную терминологию классического тренажа, заложенную в программу.
- Учащиеся будут уметь выполнять движения и упражнения, направленные на координацию, пространственную ориентацию, правильно выполнять элементы классического тренажа; соблюдать рисунок танца; исполнять простые движения танца; повторять движения за педагогом с дальнейшим самостоятельным показом, а также исполнять танцевальный материал данного года обучения.

3 год обучения

- Учащиеся будут знать основные правила исполнения движений классического тренажа; познакомятся с характерными особенностями классического танца.
- Учащиеся будут уметь выполнять основные элементы классического, народного, партерного тренажа; исполнять основные движения танцев; а также исполнять танцевальный материал данного года обучения.

4 год обучения

- Учащиеся будут знать основные вехи истории танца; роль классического танца в хореографическом искусстве; понятие о трюках.
- Учащиеся будут уметь выполнять комплексный классический и народный тренаж; правильно выполнять женские и мужские трюковые движения; исполнять программные танцы выразительно, эмоционально.

5 год обучения

- Учащиеся будут знать этапы правильного усвоения упражнений у станка и на середине зала; классификацию прыжков и вращении.
- Учащиеся будут уметь выполнять упражнения классического, партерного тренажа; правильно и выразительно исполнять танцевальные элементы, движения классического танца, танцевальные связки; составлять танцевальные комбинации на основе изученного материала.

Программа учитывает требования современного дополнительного образования детей, реализует его основные идеи и цели. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями к программам нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося и сформировать у него **ключевые компетентности**:

1. Предметные компетенции:

- готовность к распознаванию на слух существенных компонентов музыкального языка, таких как интервалы, ритм, тональность, размер, аккорды;
- знание хореографического репертуара ансамбля;
- распознавание музыкально-хореографической формы;
- наличие представлений о процессе создания хореографического произведения;
- способность решать творческие задачи на уровне комбинаций, импровизаций;
- овладение средствами пластической выразительности;
- способность к определению своих интересов и возможностей в области хореографического искусства;
- способность вести диалог, в т.ч. со зрителем с помощью танца;
- знание истории хореографического искусства, в т.ч. развития пензенской народной хореографии.

2. Компетенции личностного совершенствования:

- наличие эстетических, художественных, познавательных, творческих интересов, взглядов и вкусов;
- знание и соблюдение норм здорового образа жизни;
- осознание ценности здоровья, мотивация на сохранение и его укрепление;
- способность к рефлексии, самоанализу и самоконтролю;
- умение осознавать свои успехи – неудачи и преодолевать возникшие трудности;
- способность участвовать в творческом созидательном процессе;
- умение соотносить свои поступки, события с принятыми в обществе морально-этическими нормами;
- знание и соблюдение традиций, ритуала, этикета.

3. Общекультурные компетенции:

- формирование уверенности в себе, собственного достоинства, чувства гражданского долга;
- знание и гордость за символы государства;
- готовность к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям;

- способность к взаимодействию с обществом, коллективом, семьей, друзьями, партнерами;
- способность принимать на себя ответственность, участвовать в принятии групповых решений.

Программа является **комплексной**. Она объединяет общей целью, едиными подходами к содержанию, организации, результатам педагогической деятельности 5 образовательных курсов:

- общая физическая подготовка;
- музыка и образные игры;
- введение в классический танец;
- классический танец;
- постановочная и репетиционная работа.

Методы и формы организации образовательного процесса

Формы занятий:

- учебное тренировочное занятие с группой и индивидуально с учащимися;
- постановочное занятие;
- репетиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- занятие – экскурсия;
- интегрированное занятие с элементами импровизации;
- мастер-класс;
- конкурсное занятие;
- итоговое занятие (аттестационное занятие).

Методы обучения:

- словесные (беседа, объяснение, убеждение);
- демонстративные (показ, пример, мастер-класс);
- практические (упражнения, экзерсис, тренаж, игры, репетиции);
- аналитические (сравнение, самоконтроль, самоанализ);
- стимулирующие (поощрение, награждение, благодарность);
- поисково-творческие (дискуссия, проекты, исследования).

Формы организации деятельности:

- фронтальная;
- парная;
- групповая;
- индивидуальная;

- ансамблевая.

Педагогические технологии, применяемые в программе:

- групповые технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- коллективно-творческие дела;
- технология развивающего обучения;
- игровые технологии;
- проектные технологии;
- технология коллективного взаимобучения;
- технология сотрудничества;
- шоу-технологии.

Учебный план

Предметные курсы	Стартовый уровень		Базовый уровень		
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Вводное занятие.	1	2	2	2	2
Упражнения по кругу	57	55			
Общая гимнастика	6	6			
Укрепление мышц стопы, живота и спины, выворотность, растяжка	6	6			
Единство музыки и танцевальных движений	6				
Музыкальный слух и развитие чувства ритма	6				
Развитие внимательности	6				
Развитие образного мышления	6				
Музыкально-хореографическое действие на популярную, классическую и народную музыку	6				

Пластические этюды	32				
Постановка корпуса	57				
Музыка и танцевальные шаги	25				
Элементы классического тренажа на полу		20			
Элементы классического тренажа на середине зала		20			
Упражнения в линиях		20			
Партерный тренаж с сокращенным подъемом		25			
Элементы народного тренажа на середине		30			
Программные танцы		30			
Классический тренаж.			108	24	
Партерный тренаж.			52	26	32
Allegro				24	38
Упражнения на середине зала.				30	30
Упражнения у палки (народно-характерный экзерсис).				55	52
Постановочная работа.			52	55	60
Итоговое занятие	2	2	2	2	2
Итого в год:	216 ч	216ч	216ч	216ч	216ч

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

	<i>Наименование тем</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы контроля</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие.	1	1		
2	Упражнения по кругу	57		57	Контрольное занятие
3	Общая гимнастика	6		6	Контрольное занятие
4	Укрепление мышц стопы, живота и спины, выворотность, растяжка	6		6	Тестирование
5	Единство музыки и танцевальных движений	6		6	Тестирование
6	Музыкальный слух и развитие чувства ритма	6		6	Тестирование
7	Развитие внимательности	6		6	Тестирование
8	Развитие образного мышления	6		6	Тестирование
9	Музыкально-хореографическое действие на популярную, классическую и народную музыку	6		6	Тестирование
10	Пластические этюды	32	2	30	Открытое занятие
11	Постановка корпуса	57	2	55	Открытое занятие
12	Музыка и танцевальные шаги	25	2	23	Открытое занятие
13	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	216	6	210	

Содержание курса

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена танцора, гигиена одежды, обуви; прическа, форма для занятий, обувь, правила личной гигиены.

Тема 2. Упражнения по кругу.

Практика: Комплекс упражнений:

- марш с вытянутыми пальцами,
- марш с подъемом колен,
- шаг с подскоком,
- танцевальный бег,
- галоп по VI вправо и влево,
- марш на высоких полупальцах,
- марш на каблуках с натянутыми коленями.

Контроль: Контрольное занятие (Приложение №1.)

Тема 3. Общая гимнастика.

Практика: Комплекс упражнений:

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),
- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),
- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),
- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения),
- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад)
- приседания маленькие и большие, резкие и медленные,
- трамплинные прыжки.

Контроль: Контрольное занятие. (Приложение №2.)

Тема 4. Укрепление мышц стопы, живота и спины, выворотность, растяжка.

Практика: Комплекс упражнений:

- работа со стопами по VI лежа на спине, лежа на животе;
- работа со стопами по I лежа на спине, лежа на животе (руки кладутся ладонями за голову, или под подбородок);
- «лягушка» лежа на спине, лежа на животе;
- сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и «закрепить» спину, руки в стороны;
- «уголки» из положения, сидя и из положения лежа;

- наклоны вперед к вытянутым пальцам ног из положения, сидя, из положения лежа;
- подъем ног поочередно вперед лежа на спине;
- подъем ног поочередно назад лежа на спине;
- упор присев – упор лежа;
- «кошка», стоя на коленях;
- «медведь», стоя на коленях;
- «волна» в положении на коленях вперед и назад;
- «гусеница» из положения, лежа на животе, подъем на руках прогнувшись;
- притягивание пяток к «хвосту» - подготовка к «колечку»;
- «колечко»;
- подъем ног в сторону лежа на боку;
- из положения, стоя на коленях, сесть справа от ног, затем слева от ног;
- из положения, лежа, вытянутые ноги в потолок, уложить на пол вправо, затем влево;
- отжимание на руках;
- «велосипед» лежа на спине вперед и назад;
- «ножницы» лежа на спине, на небольшой высоте от пола;
- «складочка» - из положения, лежа на спине, достать пол пальцами ног за головой;
- «мостик» - из положения, лежа на спине;
- шпагаты прямые и поперечные;
- из положения, сидя по-турецки, подняться и опуститься без помощи рук;
- связать ноги «узелком»;
- прыжки с поджатыми ногами;
- «разножка» - прыжки с прямыми ногами, раскрытыми в стороны;
- мячики по VI и по I;
- «стульчик» - прыжок с поджатыми ногами по I позиции.

Контроль: Тестирование. (Приложение №3.)

Тема 5. Единство музыки и танцевальных движений.

Практика: веселая музыкальная зарядка, игра «Делай как я!».

Контроль: Тестирование. (Приложение №4.)

Тема 6. Музыкальный слух и развитие чувства ритма.

Практика: игра «Похлопаем, потопаем – попрыгаем, побегаем»; веселая музыкальная зарядка.

Контроль: Тестирование. (Приложение №5.)

Тема 7. Развитие внимательности.

Практика: музыкально-образные игры «Кто первый», «Делай как я!», «Угадайка».

Контроль: Тестирование. (Приложение №6.)

Тема 8. Развитие образного мышления.

Практика: музыкально-образные игры «Зоопарк», «Магазин игрушек», «Музыкальные человечки»

Контроль: Тестирование. (Приложение №7.)

Тема 9. Музыкально-хореографическое действие на популярную, классическую и народную музыку

Практика: игры «Делай, как я!», «Кто во что горазд»; танцевальные этюды «Я приглашаю на танец», «Я еду на бал».

Контроль: Открытое занятие. (Приложение №8.)

Тема 10. Пластические этюды

Практика: игры «Зеркало», «Ветер, облако, цветок»; пластические этюды под музыку разных жанров.

Контроль: Открытое занятие. (Приложение №9.)

Тема 11. Постановка корпуса.

Апломб.

Теория: Правильная постановка корпуса. Хорошо поставленный корпус – правильное усвоение упражнений. Необходимость гибкости и подвижности корпуса. Влияние постановки корпуса на осанку, подтянутость и собранность мышц. Постановка корпуса лицом к станку.

Практика: Отработка правильной постановки корпуса лицом к станку: ноги сведены пятками вместе, носки развернуты, колени вытянуты, мышцы ног подтянуты. Руки спокойно, без напряжения, лежат на станке напротив плеч. Кисти рук сверху на палке. Пальцы собраны вместе. Локти опущены вниз и находятся между станком и корпусом. Лопатки опущены вниз и отведены немного назад. Мышцы живота, спины и ягодиц подтянуты. Голова держится прямо. Лицо спокойно, не напряжено.

Позиции ног.

Теория: Пять позиций ног классического танца. Сохранение постановки корпуса при изменении позиций ног.

Практика: I-ая позиция: обе ступни повернуты совершенно выворотню, соприкасаются только пятками, образуя одну прямую линию; II-ая позиция: ступни так же на одной линии, но между пятками – расстояние величиной в длину одной ступени; III-я позиция: ступни соприкасаются выворотню пятками, которые заходят одна за другую полступни; V-ая позиция: ступни соприкасаются выворотню во всю длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой;

IV-ая позиция аналогична пятой, но между ступнями – расстояние маленького шага (изучается позднее как наиболее трудная).

Позиции рук.

Теория: Три позиции рук в классическом танце. «Port de bras». Подготовительное положение рук.

Практика: Подготовительное положение: обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены, так, чтобы руки не соприкасались с корпусом от локтя до плеча.

1-ая позиция: руки подняты впереди корпуса немного выше пояса, несколько «пригнуты», при поднимании рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мускулов верхней части.

2-ая позиция: руки отведены в стороны, чуть согнуты в локте. Нижняя часть руки от локтя к кисти удерживается на одном уровне с локтем, кисть не должна «повисать».

3-я позиция: руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь, близко, но, не соприкасаясь, они должны быть видимы глазами без поднятия головы.

Контроль: Открытое занятие. (Приложение №10.)

Тема 12. Музыка и танцевальные шаги.

Практика: Танцевальный шаг в марше, польке, вальсе, полонезе, гавоте.

Контроль: Открытый урок. (Приложение №11.)

Контроль: открытое занятие для педагогов и родителей объединения.

Тема 13. Итоговое занятие.

Практика: Отчетный концерт.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		
2	Упражнения по кругу	55		55	Контрольное занятие
3	Общая гимнастика	6		6	Тестирование
4	Укрепление мышц стопы, живота и спины, выворотность, растяжка	6		6	Тестирование

5	Элементы классического тренажа на полу	20		20	Контрольное занятие
6	Элементы классического тренажа на середине зала	20		20	Открытое занятие
7	Упражнения в линиях	20		20	Открытое занятие
8	Партерный тренаж с сокращенным подъемом	25		25	Контрольное занятие
9	Элементы народного тренажа на середине	30	2	28	Открытое занятие
10	Программные танцы	30		30	Открытое занятие
11	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	216	4	212	

Содержание курса 2 год обучения

Тема 1. Личная гигиена танцора.

Теория: Правила личной гигиены, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, правила предупреждения травм и техника выполнения силовых упражнений.

Тема 2. Упражнения по кругу.

Практика: Комплекс упражнений:

- марш с вытянутыми пальцами,
- марш с подъемом колен,
- шаг с подскоком,
- танцевальный бег,
- галоп по VI вправо и влево,
- марш на высоких полупальцах,
- марш на каблуках с натянутыми коленями.

Контроль: контрольное занятие.

Тема 3. Общая гимнастика

Практика: Комплекс упражнений:

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения);

- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно);
- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями);
- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения);
- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад);
- приседания маленькие и большие, резкие и медленные;
- трамплинные прыжки.

Контроль: тестирование.

Тема 4. Укрепление мышц стопы, живота и спины, выворотность, растяжка

Практика: Комплекс упражнений:

- интенсивный разогрев стопы;
- «уголки», «складочки» вперед для укрепления пресса;
- на животе для укрепления спины и развития гибкости: «рыбка», «кораблик», «свечка» - стойка на груди;
- «складочка» вперед – «силовой мостик» из положения на спине;
- прогиб назад «гусеница», упор на руки;
- «домик» из положения на животе;
- «складочка» ногами за голову из положения, лежа на спине;
- «силовое кольцо» лежа на животе;
- «березка» - стойка на лопатках;
- «колечко»;
- «мостик» из положения стоя»;
- «колесо» на руках вправо и влево;
- шпагаты;
- прыжки с продвижением и в повороте.

Контроль: тестирование.

Тема 5. Элементы классического тренажа на полу.

Практика: Комплекс упражнений:

1. Исходное положение:

- правильное положение корпуса, лежа на спине, руки за голову, локти согнуты, направлены в стороны, прижаты к полу;
- правильное положение корпуса, лежа на животе, ладони под подбородком, локти согнуты, направлены в стороны, голова прямо;
- позиция ног – I, вытянутый подъем.

2. Работа стопами по I позиции из вытянутого положения в сокращенное: а) лежа на спине, б) лежа на животе.

«Plie» или «лягушка» - подтягивание колен под мышки, не отрывая ног от пола, лежа на спине, лежа на животе.

3. «Battement tendu» – оттягивание рабочей ноги от опорной на 45 градусов:

а) лежа на спине вперед (вверх), в сторону (по полу);

б) лежа на животе – назад (вверх), в сторону (по полу).

4. «Passe» – половина «лягушки» лежа на спине, лежа на животе.

5. «Releve lint» – оттягивание рабочей ноги от опорной на 90 градусов:

а) лежа на спине вперед (вверх), в сторону (по полу);

б) лежа на животе назад (вверх), в сторону (по полу).

6. «Grand battement jete» – большие броски, исполняются аналогично «Releve lint» приемом броска.

Контроль: контрольное занятие.

Тема 6. Элементы классического тренажа на середине зала.

Практика: Комплекс упражнений:

- позиции и переводы рук. «Port de bras», первое, второе, третье;

- «Demi plie» и «Grand plie» по I;

- «Battement tendu» по I в сторону;

- «Battement tendu» по V в сторону;

- прыжки «Saute» по IV, I, II, V.

Контроль: открытое занятие.

Тема 7. Упражнения в линиях.

Практика: Комплекс упражнений:

- марш с вытянутым подъемом в выворотном положении;

- марш по 6 позиции с подниманием колен;

- шаг с подскоком;

- галоп по 6;

- танцевальный бег;

- шаг полонеза;

- шаг польки;

- основное движение гавота;

- поклон.

Контроль: открытое занятие.

Тема 8. Партерный тренаж с сокращенным подъемом.

Практика: Учебно-тренировочные занятия «Партерный тренаж».

Контроль: контрольное занятие.

Тема 9. Элементы народного тренажа на середине.

Теория: Правила выполнения упражнений на середине зала.

Практика: Комплекс упражнений:

- руки в народном танце, «Preparation»;
- тройной русский шаг;
- переменный шаг по 5 позиции;
- шаг с проскальзывающим ударом;
- тройной притоп в повороте;
- «ковырялочка»;
- подготовка к «веревочке»;
- «гармошка»;
- «моталочка»;
- «маятник»;
- «подсечка» у мальчиков;
- присядки у мальчиков;
- «хлопушки» у мальчиков;
- «вращения» (простейшие) у девочек;
- подготовка к дробям – поочередные удары каблуком по 6 позиции;
- поклон.

Контроль: открытое занятие.

Тема10. Программные танцы.

Практика: Программные танцы: «Барбосики», «Во поле орешина», «Каравай», «Сельское утро».

Контроль: открытый урок.

Тема11. Итоговое занятие.

Практика: отчётный концерт

Учебно-тематический план 3 год обучения

	<i>Наименование тем</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма контроля</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Вводное занятие.	2	2		
2.	Классический тренаж.	108		108	Тестирование.
3.	Партерный тренаж.	52	2	50	Тестирование.
4.	Постановочная работа.	52	2	50	Открытое занятие
5.	Итоговое занятие.	2		2	
	Итого:	216	6	210	

Содержание курса 3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Классический танец и его школа. Основоположники школы классического танца. Место классического танца в хореографическом искусстве. Роль классического танца в формировании мастерства танцора.

Тема 2. Классический тренаж.

Практика: Комплекс упражнений (разогрев стопы, классический тренаж лицом к станку, тренаж на середине зала).

- Подготовительное движение рук «Preparation».
 - «Demi plie» и «Grand plie» - полуприседание и полное приседание.
 - «Bt. Tendu» - «вытянутый battement».
 - «Rond de jambe par terre» - круг ногой по полу.
 - «Bt. Frappe» - ударный battement.
 - «Bt. Fondu» - тающий battement.
 - «Rond de jambe en l`air» - круг ногой по воздуху.
 - «Bt. Developpe» - развернутый battement.
 - «Petit battement» – маленький battement.
 - «Grand bt. Jete» - большой battement.
 - Разогрев стопы: марш по кругу по I с вытянутым подъемом, соблюдая выворотное положение. Марш по кругу по VI с высоко поднятыми коленями. Подскоки на высоком прыжке. Бег, сгибание ног назад. Бег с поднятыми коленями вперед. Галоп по I позиции на высоком прыжке. Марш по кругу по I.
 - Постановка корпуса, правильное положение рук на опоре, постановка стопы по I. «Demi plie» и «Grand plie» по I. «Bt. Tendu – jete» в сторону с остановкой на полу в положении, «Bt. Tendu». «Passe» по I. «Releve lint» на 90 градусов в сторону.
 - «Grand bt. – jete» в сторону с остановкой на полу в положении «Bt. Tendu».
 - Перегибы корпуса назад и в сторону, держась двумя руками за станок. «Releve» на полупальцах по I.
 - Тренаж на середине зала
- «Preparation» для рук – руки открываются и закрываются на талии.
- «Demi plie» и «Grand plie» по 6.
- «Demi plie» и «Grand plie» по 1
- Прыжок «Saute» по 6.
- Прыжок «Saute» по 1.
- Прыжок с поджатыми ногами по 6, сгибая ноги назад.

Прыжок по 1- маленькая разножка.

Прыжок с поджатыми ногами по 6, сгибая колени к груди.

Прыжок по 1 -«лягушка».

Прыжок по 6 -«шпагат».

Растяжка на шпагат: полупродольный и поперечный.

Разучивание классических позиций рук- 1 «Port de bras».

Поклон.

Контроль: тестирование.

Тема 3. Партерный тренаж.

Практика: Комплекс упражнений:

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Лежа на животе (руки под подбородком ладонями вниз, локти разведены в стороны и прижаты к полу):

а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;

б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- «Лягушка» (стопа к стопе), лежа на спине, а затем лежа на животе – «Plie».

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на спине.

- «Passe» лежа на спине.

- «Passe» лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- Упражнение «кошка» (стоя на коленях и руках).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе).

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, - прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках).

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками, максимальное поднятие рук и ног вверх).
- Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями в пол:
 - а) приподнимание затылка с пола (подбородок вперед) и опускание в исходное положение;
 - б) приподнимание затылка с пола и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).
- Лежа на животе (руки вдоль тела ладонями в пол):
 - а) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание в исходное положение;
 - б) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).
- Упражнение «парашютист» (лежа на животе, руки в стороны, ноги максимально разведены) – подъем рук и ног вверх.
- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.
- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног вверх.
- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.
- Упражнение «солдатык» (стоя на коленях, ноги вместе) – отклонение корпуса назад с удержанием спины прямой, руки в стороны или вдоль корпуса.
- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.
- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног.
- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.
- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):
 - а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;
 - б) разворот стоп из IV в I и обратно;
 - в) вытягивание и сокращение подъема по I.
- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.
- Выброс ноги на 45 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине – «battement jete».
- Выброс ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».
- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.
- Обратная четверть круга лежа на животе.
- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении, лежа на спине.
- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».
- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине.
- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.
- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине – «Grand battement jete».
- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

Контроль: тестирование.

Тема 4. Постановочная работа.

Теория: Понятия: танец и этюд.

Практика: Работа над репертуаром:

- этюд на русском лирическом материале;
- этюд на русском плясовом материале;
- фольклорный танец «Метелица»;
- русский народный танец «Крутёха»;
- русский народный танец «Озорнушки».

Тема 5.Итоговое занятие.

Практика: Отчётный концерт.

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

	<i>Наименование тем</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма контроля</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие	2	2		
2.	Упражнения у станка	55		55	контрольное занятие
3.	Упражнений на середине зала	30		30	контрольное занятие
4.	Allegro	24	2	22	тестирование
5.	Классический тренаж	24		24	тестирование
6.	Партерный тренаж	26		26	тестирование
7.	Постановочная работа	55	2	53	Открытое занятие
8.	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	216	6	210	

**Содержание курса
4 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Основоположники школы классического танца. Место классического танца в хореографическом искусстве. Роль классического танца в формировании мастерства танцора.

Тема 2. Упражнения у станка.

Практика: Комплекс упражнений:

«Plie»;

«Battement tendu»;

«Battement tendu- jete»;

«Rond de jamb par terre»;

«Battement fondu»;

«Battement frappe»;

«Rond de jambe en l air»;

«Adagio»;

«Petit battement»;

«Grand battement jete»;
перегибы корпуса - «Port de bras».

Контроль: контрольное занятие.

Тема 3. Упражнения на середине зала.

Практика: маленькое «Adagio» (с использованием пройденных движений). Это группа медленных движений, исполняемых в танцевальной форме, мягко, плавно, с использованием выразительных средств пластики тела и рук;

«Battement tendu» в сочетании с «Battement jete»;

«Battement fondu» в сочетании с «Rond de jamb par terre»;

«Grand battement jete» в сочетании с «Battement frappe», «Rond de jambe en l air», «Petit battement».

Контроль: контрольное занятие.

Тема 4. «Allegro».

Теория: Понятие «Allegro». Группы прыжков. Воздушные прыжки. Партерные прыжки.

Практика: Комплекс упражнений:

воздушные прыжки:

- прыжки с двух ног на две:

а) из V позиции - «Saute», «Changement de pied», «Pas eshappe», «Soubresaut»,

б) с предварительным отведением ноги в сторону - «Pas assemble», «Pas chasse», «Sissonne fermee», «Sissonne tombe»;

- прыжки с двух ног на одну – «Sissonne ouverte», «Sissonne soubresaut», «Pas jete» из V;

- прыжки с одной ноги на другую – «Pas jete» и все его виды;

- сложные комбинированные прыжки.

Контроль: тестирование.

Тема 5. Классический тренаж.

Практика: Комплекс упражнений:

- поклон;

- «Demi» и «Grand plie» одной рукой за палку по 1,2,3,4,5 позициям;

- «Battement tendu» по 5 позиции в комбинации, постепенно подключая к работе руки и голову;

- «Battement jete» через точку на полу;

- «Rond» в комбинации с «Port de bras» и растяжкой;

- «Battement fondu» в сторону сначала лицом к станку, потом одной рукой;

- «Battement frappe» крестом;

- «Pas de bourree» со сменой ног лицом к опоре;

- «Releve lint» на 90 градусов через точку на полу в комбинации с «Retere»;

- «Grand battement» крестом на выносливость;
- лицом к опоре «Port de bras» с растяжкой и «Releve»;
- полу повороты по 5 у станка и на середине;
- «Saute» по 1,2,5 позициям;
- «Changement de pied»;
- «Pas eshappe»;
- «Pas assemble»;
- «Sissonne simple» у опоры;
- танцевальные этюды на шагах полонеза, польки, вальса, включая «Balance», поворот «Soutenu»; шаги: «Pas de bascule», «Pas chasse», «Pas couru» и прочее;
- «Chaines» справа, слева, подскоки, «Soutenu» по диагонали и по кругу;
- поклон.

Контроль: тестирование.

Тема 6. Партерный тренаж.

Практика: Комплекс упражнений:

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):
 - а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;
 - б) разворот стоп из IV в I и обратно;
 - в) вытягивание и сокращение подъема по I.
- Лежа на животе (руки под подбородком ладонями вниз, локти разведены в стороны и прижаты к полу):
 - а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;
 - б) разворот стоп из IV в I и обратно;
 - в) вытягивание и сокращение подъема по I.
- «Лягушка» (стопа к стопе), лежа на спине, а затем лежа на животе – «Plie».
- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».
- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.
- Обратная четверть круга лежа на спине.
- «Passe» лежа на спине.
- «Passe» лежа на животе.
- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине.
- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- Упражнение «кошка» (стоя на коленях и руках).
- Упражнение «парашютист» (лежа на животе).
- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, - прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках).
- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками, максимальное поднятие рук и ног вверх).
- Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями в пол:
 - а) приподнимание затылка с пола (подбородок вперед) и опускание в исходное положение;
 - б) приподнимание затылка с пола и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).
- Лежа на животе (руки вдоль тела ладонями в пол):
 - а) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание в исходное положение;
 - б) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).
- Упражнение «парашютист» (лежа на животе, руки в стороны, ноги максимально разведены) – подъем рук и ног вверх.
- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.
- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног вверх.
- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.
- Упражнение «солдатик» (стоя на коленях, ноги вместе) – отклонение корпуса назад с удержанием спины прямой, руки в стороны или вдоль корпуса.
- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.
- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног.
- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.
- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):
 - а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;
 - б) разворот стоп из IV в I и обратно;
 - в) вытягивание и сокращение подъема по I.
- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.

- Выброс ноги на 45 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине – «battement jete».
- Выброс ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.
- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».
- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.
- Обратная четверть круга лежа на животе.
- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении, лежа на спине.
- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».
- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине.
- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.
- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине – «Grand battement jete».
- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

Контроль: тестирование.

Тема 7. Постановочная работа.

Теория: Понятия: танец и этюд.

Практика: Работа над репертуаром:

- этюд на русском лирическом материале;
- этюд на русском плясовом материале;
- фольклорный танец «Метелица»;
- русский народный танец «Круговая»;
- русский народный танец «Вдоль по улице метелица метёт».

Контроль: открытое занятие.

Тема 8. Итоговое занятие.

Практика: Отчётный концерт.

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

	<i>Наименование тем</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма контроля</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие.	2	2		
2.	Партерный тренаж	32		32	
3.	Allegro. Allegro в комбинациях	38		38	открытое занятие
4.	Упражнения на середине зала в комбинациях	30		30	открытое занятие
5.	Упражнения у палки	52		52	открытое занятие
6.	Постановочная работа.	60	2	58	открытое занятие
7.	Итоговое занятие.	2		2	
	Итого:	216	4	212	

**Содержание курса
5 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Роль классического танца в формировании мастерства танцора.

Тема 2. Упражнения у станка.

Теория: Этапы правильного усвоения упражнений у станка.

Практика: Комплекс упражнений:

1. постановка корпуса;
2. позиции ног;
3. позиции рук;
4. «Demi plie» по 1, 2, 5, 4;
5. «Battement tendu» из 1;
6. «Battement tendu» с «Demi plie» из 1;
7. «Passe par terre» из 1;
8. понятие направлений «En dehors», «En dedans»;
9. «Demi Rond de jamb par terre»;
10. «Battement tendu» из 5;
11. «Battement tendu» с «Demi plie» из 5;

12. «Rond de jamb par terre»;
13. первое «Port de bras»;
14. «Battement tendu» - «jete» с 1 и 5;
15. «Battement tendu» - «jete» с «Demi plie»;
16. «Battement tendu doubl»;
17. «Battement tendu» «jete-pigue»;
18. положение ноги «Sur le cou de piet» основное;
19. «Battement frappe»;
20. «Releve» на полу пальцах в 1,2,5;
21. «Battement tendu Soutenu»;
22. «Battement tendu» с «Demi plie» из 4;
23. «Preparation» для «Roud de jamb par terre en dehors» и «En dedans»
24. «Releve lint» на 45 градусов с 1 и 5;
25. перегибы корпуса;
26. положение ноги «Sur le cou de piet» условное;
27. «Battement fondu»;
28. «Petit battement» «Sur le cou de piet»;
29. «Battement double frappe»;
30. «Grand plie» в 1,2,5,4;
31. «Rond de jamb par terre» на «Demi plie»;
32. «Battement retere»;
33. «Battement releve lint» на 90 градусов;
34. «Grand battement jete» с 1 и 5;
35. подготовительное упражнение для «Rond de jambe en l air»;
36. «Battement developpe»;
37. «Pas coupe»;
38. «Pas tombe»;
39. третье «Port de bras»;
40. «Pas de bourree» с переменной ног;
41. полуповороты в 5;
42. позы «Croisee», «Effacee», «Ecartee» вперед, назад;
43. «Preparation» к pirouette с 5 и со 2.

Контроль: открытое занятие.

Тема 3. «Allegro». «Allegro» в комбинациях.

Практика:

1. «Saute» по 1, 2, 5;
2. «Changement de pied»;
3. «Pas eshappe» во 2-ю;

4. «Pas assembles» в сторону;
5. «Pas balance»;
6. «Pas glissade»;
7. «Sissonne simple»;
8. «Sissonne fermee» в сторону, вперед, назад;
9. «Pas jete» в сторону.

Контроль: открытое занятие.

Тема 4. Упражнения на середине зала в комбинациях.

Практика: Комплекс упражнений:

1. позиции рук;
2. поклон;
3. «Epaulements croisee» и «effacee»;
4. позы «Croisee», «Effacee», «Ecartee» вперед и назад носком в пол;
5. «Port de bras» 1-е, 2-е, 3-е;
6. «Temps lie par terre»;
7. «Arabesgues» 1,2,3 носком в пол;
8. «Battement tendu» в маленьких и больших позах «Croisee», «Effacee», «Ecartee» вперед и назад;
9. «Battement tendu» - «jete» в маленьких и больших позах «Croisee», «Effacee», «Ecartee» вперед и назад;
10. «Releve» на полу пальцах в 1, 2, 5;
11. «Port de bras» 4-е;
12. «Releve lint» на 45 градусов в позах «Croisee», «Effacee»;
13. «Battement releve lint» на 90 градусов;
14. «Pas de bourree» с переменной ног;
15. «Pas de bourree» носком в пол;
16. «Preparation» к pirouette из 6, 2, 4.

Контроль: открытое занятие.

Тема 5. Партерный тренаж.

Практика: Комплекс упражнений:

- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):

- а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;
- б) разворот стоп из IV в I и обратно;
- в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- Лежа на животе (руки под подбородком ладонями вниз, локти разведены в стороны и прижаты к полу):

- а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;
- б) разворот стоп из IV в I и обратно;

в) вытягивание и сокращение подъема по I.

- «Лягушка» (стопа к стопе), лежа на спине, а затем лежа на животе – «Plie».

- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».

- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.

- Обратная четверть круга лежа на спине.

- «Passe» лежа на спине.

- «Passe» лежа на животе.

- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине.

- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».

- Упражнение «кошка» (стоя на коленях и руках).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе).

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади, - прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках).

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками, максимальное поднятие рук и ног вверх).

- Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями в пол:

а) приподнимание затылка с пола (подбородок вперед) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание затылка с пола и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Лежа на животе (руки вдоль тела ладонями в пол):

а) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание в исходное положение;

б) приподнимание подбородка с пола (затылком назад) и опускание на пол «ухом» (подбородок поворачивается в сторону плеча).

- Упражнение «парашютист» (лежа на животе, руки в стороны, ноги максимально разведены) – подъем рук и ног вверх.

- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.

- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног вверх.

- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.
- Упражнение «солдатык» (стоя на коленях, ноги вместе) – отклонение корпуса назад с удержанием спины прямой, руки в стороны или вдоль корпуса.
- Упражнение «силовой мостик» (положение, сидя на полу, руки в упоре сзади) – прогиб (подъем) корпуса вверх, оставаясь в упоре на пятках и руках.
- Упражнение «кольцо» (лежа на животе с захватом ног руками) – максимальное поднятие рук и ног.
- Упражнение «уголок» (сидя на полу) – подъем прямых ног от пола, удерживая спину (корпус) прямой с разведенными в стороны руками.
- Лежа на спине (руки за головой, локти прижаты к полу):
 - а) вытягивание и сокращение подъема стоп по IV;
 - б) разворот стоп из IV в I и обратно;
 - в) вытягивание и сокращение подъема по I.
- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.
- Выброс ноги на 45 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на спине – «battement jete».
- Выброс ноги на 45 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе.
- Отведение ноги на 45 градусов вперед (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на спине «Rond de jamb par terre».
- Отведение ноги на 45 градусов назад (вверх), дуга с опусканием ноги на пол в положение «в сторону», «Battement tendu» по полу в исходное положение (четверть круга), лежа на животе.
- Обратная четверть круга лежа на животе.
- Отведение ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении, лежа на спине.
- Отведение ноги на 90 градусов назад (вверх) и в сторону (по полу) в выворотном положении лежа на животе – «Releve lint».
- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине.
- «Battement developpe» - вынимание ноги на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.
- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на спине – «Grand battement jete».

- Бросок ногой на 90 градусов вперед (вверх) и в сторону (по полу), лежа на животе.

Контроль: открытое занятие.

Тема 6. Постановочная работа.

Теория: Понятия: танец и этюд.

Практика: Работа над репертуаром:

- этюд на русском лирическом материале;
- этюд на русском плясовом материале;
- фольклорный танец «А мы просо сеяли»;
- русский народный танец «Зоренька»;
- русский народный танец «Сенокос»;

Контроль: открытое занятие.

Тема 7. Итоговое занятие.

Практика: Отчетный концерт

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	01.09	31.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа
5 год	01.09	31.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа

Форма аттестации

Формой аттестации является промежуточная и итоговая аттестации. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия (декабрь). Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года (май)

Промежуточная аттестация обеспечивает управление учебной деятельностью учащегося, ее корректировку и проводится с целью определения:

- качества реализации образовательного процесса;
- качества теоретической и практической подготовки по учебному предмету;
- уровня умений и навыков, сформированных у учащегося на определенном этапе обучения.

Формы контроля

Целью отслеживания и оценивания результатов обучения является:

- содействие воспитанию у учащихся ответственности за результаты своего труда,
- критического отношения к достигнутому,
- привычки к самоконтролю и самонаблюдению, что формирует навык самоанализа.

Используются такие *формы контроля* как:

- тестирование;
- контрольный урок;
- открытый урок;
- танцевальные импровизации;
- отчётный концерт.

Отслеживание результатов в объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках учащихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оно должно обеспечивать взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль учащихся).

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого учащегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, т.е. должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков учащихся;
- дифференцированный подход.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, усвоение музыкального материала, воспитание и развитие навыков творческой, самостоятельной работы, развитие умения творчески реализоваться на сцене, формирование эстетического вкуса.

Отследить развитие индивидуальных особенностей и раскрытие творческого и познавательного потенциала учащихся педагог может в процессе непосредственного обучения.

Оценочные материалы

Педагогом проводятся наблюдения за динамикой развития, как каждого ребенка в отдельности, так и группы учащихся в целом, которые проходят в форме:

- собеседования;
- скрытого педагогического наблюдения;
- беседы в форме «вопрос-ответ»;
- тестирование;
- творческого занятия;
- концертных выступлений;
- участия в фестивалях и конкурсах различного уровня.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- учебный оборудованный хореографический класс.
- актовый зал, с местами для зрителей.
- комнаты для переодевания.
- музыкальный центр, колонки.
- флеш - носитель.
- концертные костюмы.

Информационное обеспечение:

- интернет сайт, наглядная информация по сценической практике (фото, видеоматериал).
- библиотечный фонд.
- методические издания, учебные пособия, книги по народному танцу.

Методическое обеспечение учебного процесса

Формой обучения является занятие. Содержанием занятия является теоретический и практический материал. Обучение проходит в виде занятия по народно-сценическому танцу: разминка по кругу, экзерсис у станка, танцевальные комбинации на середине зала, дроби, присядки, вращения по диагонали и на середине зала, беседы.

Работа педагога:

- изучение методической и специальной литературы по народному танцу.
- просмотр видеоматериалов: открытых уроков и концертных номеров аналогичных и специальных учебных заведений.

- просмотр хореографических номеров профессиональных коллективов.
- обмен опытом работы посредством открытых уроков и отчётных концертов.
- знакомство с методикой работы аналогичных учебных заведений.
- поиск необходимого материала в интернете, участие в форумах на интересующую тему.

Педагогом используются основные *методы*, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения;
- метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология.
- метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха;
- метод рефлексии – основан на самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности;
- метод сенсорного восприятия - просмотры видеороликов лучших народных коллективах России, танцев ведущих хореографических коллективов прослушивание аудиозаписей;
- игровой метод - включение элементов игры, которые создают хорошее эмоциональное настроение и отвечают задачам и содержанию занятий, возрасту и подготовленности детей.

Педагогические технологии, используемые по народно-характерному танцу.

- 1) Игровая технология – которая объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения учащихся в творческую деятельность.
- 2) Технология дифференцируемого обучения – которая ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.
- 3) Технология личностно-ориентированного обучения – организация

воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

4) Информационные технологии – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства обучения.

5) Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.

6) Технология проблемного обучения – которая, ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, которую учащиеся выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

7) Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащийся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

8) Технология развивающего обучения – это такое обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношения между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

Занятия по хореографии строятся из упражнений у станка и на середине зала. Приступая к построению занятия, педагогу необходимо поставить перед собой вопросы: что нужно разучить? Какие упражнения следует дополнить или усложнить, а что из ранее пройденного материала – отработать?

Занятие по хореографии состоит из трёх частей:

-Упражнения у станка

-Движения на середине зала

-Разучивание и композиционное построение учебных этюдов.

Упражнения у станка: Упражнения у станка развивают специфические для характерного танца технику и силу, а также связки и мышцы. Упражнения характерного тренажа включают в себя повороты стопы и бедра внутрь, удары стопой и полупальцами в пол, движения на полусогнутых ногах, движения расслабленной стопой, резкие глубокие приседания и многие другие упражнения. Основные элементы экзерсиса проучиваются в комбинациях. Комбинация – логическое сочетание одного, двух или трех, но не более элементов, объединённых в определённый музыкальный отрезок и имеющее чётко поставленную точку. Комбинации экзерсиса у станка в танце имеют три степени сложности:

Простые комбинации (учебные) – комбинации, в которые включаются основные программные элементы экзерсиса. Комбинация строится по основным направлениям – вперёд, в сторону, назад или только в сторону.

Ритмически пространственная комбинация – строится на основе одного или нескольких программных элементов проученных ранее. Руки, корпус, голова участвуют в простейшей координации.

Танцевальная комбинация – строится на основе программных элементов экзерсиса, созвучных данной комбинации. При составлении активно используются ритмические разнообразия, а также работа рук, корпуса и головы. Построение всех комбинаций придерживается принципа от простого к сложному. Любая комбинация не должна быть громоздкой, продолжительной во времени: при музыкальном размере 4/4 продолжительность комбинации, не более 8 – 12 тактов, при музыкальном размере 3/4 - 16 – 32 такта, при музыкальном размере 2/4 – не более 32 тактов.

Движения на середине зала: Упражнения на середине зала развивают технику ног, гибкость корпуса, пластичность рук. Несложные комбинации двух трёх движений подготавливают учащегося к овладению формой, стилем, к усложнённым комбинациям, развивающим координацию движений всего тела и выразительность танца. В этой части урока проучиваются основные элементы в чистом виде и в комбинациях. А также движения и элементы танцев как подготовительные движения для использования их в этюдной форме.

Этюды: Основная идея этюдной работы основывается на вовлечении учащихся в танец. Комбинируя различные танцевальные движения, нужно создавать сценически окрашенные танцевальные эпизоды, включающие в себя и технику танца, и его стиль, и актёрскую танцевальную выразительность. Техника танца, несомненно, должна укрепляться и развиваться, но как самоцель упражнения, она постепенно уступает первое место указанной выше обобщающей идее этюдной работы. Педагог должен проявить своё знание, умение отбирать материал для

этюда и комбинировать их. Всё это можно делать лишь после того, как учащиеся технически освоили основные элементы.

В начале и в конце урока - поклон (приветствия, прощания).

Критерии оценки реализации программы

		Наименование критерия
Предметные	Теория	Знание истории и теории классического танца; знание хореографического репертуара ансамбля; наличие эстетических, художественных, познавательных, творческих интересов, взглядов и вкусов.
	Практика	Профессиональное исполнение танцев; самостоятельное составление связок и комбинаций на основе изученного материала; умение импровизировать; составлять программу для мастер-классов по классическому и народному танцу и применять ее на практике; умение вести диалог со зрителем с помощью танца, способность проявлять сценическую культуру.
Метапредметные		<i>Познавательные</i> (учащийся будет уметь самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера)
		<i>Регулятивные</i> (у учащегося будут развиты навыки целеполагания, планирования, контроля, оценки, саморегуляции.)
		<i>Коммуникативные</i> (учащийся будет уметь планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, разрешать конфликты, уметь выражать свои мысли.)
Личностные		У ребенка будут сформированы волевая активность, трудолюбие, дисциплинированность, художественный вкус и положительная «я-концепция», потребность в здоровом образе жизни.

Критерии оценки для входной аттестации

2 год обучения		Наименование критерия для входной аттестации
Предметные	Теория	Знание танцевальной терминологии классического тренажа, заложенной в программу.
	Практика	Умение двигаться в соответствии с темпом и характером музыки, передавать ритм хлопками, правильно исполнять танцевальные шаги, правильно выполнять элементы тренажа, а также исполнять танцевальный материал данного года обучения.
3 год обучения		Наименование критерия для входной аттестации
Предметные	Теория	Знание основных правил исполнения движений классического тренажа.
	Практика	Умение выполнять основные элементы классического, партерного тренажа; исполнять танцевальный материал данного года обучения.
4 год обучения		Наименование критерия для входной аттестации
Предметные	Теория	Знание истории классического танца; роли классического танца в хореографическом искусстве; понятия о трюках.
	Практика	Умение выполнять комплексный классический тренаж; правильно выполнять женские и мужские трюковые движения; исполнять программные танцы выразительно, эмоционально.
5 год обучения		Наименование критерия для входной аттестации
Предметные	Теория	Знание основных этапов правильного усвоения упражнений у станка и на середине зала; классификации прыжков и вращения; особенностей исполнения трюков в русском танце.

	Практика	Уметь выполнять упражнения классического, партерного тренажа; правильно и выразительно исполнять танцевальные элементы, движения танца, танцевальные связки; составлять танцевальные комбинации на основе изученного материала.
--	----------	---

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием программы «Горница».

Воспитательная работа в объединении является связующим звеном на всех уровнях освоения общеобразовательной программы, придающим особую окраску коллективному взаимодействию.

Танцевальная культура представляет собой целую систему, создающую мощное воспитательное пространство, в которое погружается ребенок. В центре пространства – танец с его телесной, смысловой и музыкальной составляющей. Именно он, танец способен воспитывать юного гражданина, любящего свою

Родину, творческого и отзывчивого человека, который гордится своим коллективом и бережно сохраняет его традиции.

Событийность – главная характеристика данного блока. В ярких событиях, которые становятся жизненными ситуациями-образцами, формируется коллектив, происходит открытие ценностей, воспитывается отношение к делу, к товарищам, к себе. В подготовке творческих событий – праздников заняты учащиеся, родители и педагоги.

Формированию родительского коллектива отводится особое внимание.

На ознакомительном уровне родители узнают историю, традиции коллектива, знакомятся с требованиями. Родители сопровождают детей на занятиях и всех мероприятиях, являются основными помощниками педагогов в организационно-хозяйственной и творческой деятельности.

На базовом уровне в старших группах выбираются детские советы, которые помогают организовывать творческий досуг объединения. Родительский совет взаимодействует с детским коллективом по вопросам дисциплины, порядка, сохранности костюмов и организации творческой деятельности.

Родительский коллектив «растет» вместе с детьми, участвуя в организации жизнедеятельности ансамбля, проникаясь особым отношением к делу, к детям и педагогам. На индивидуальных консультациях родители получают дружеские советы педагогов, делают свои открытия и помогают своим детям. Так и движется по жизни дружное трио: дети, родители, педагоги, объединенные творчеством, а значит, общим делом.

Традиционные события объединения

№	Наименование события	Дата проведения
1	День открытых дверей «Приглашаем в «Горницу»!»	сентябрь
2	Праздник Первого концерта	октябрь
3	Творческая встреча с родителями новичков	октябрь
4	Праздник «Посвящение в танцоры»	ноябрь
5	Творческая встреча с детскими танцевальными коллективами района	февраль
6	Участие в региональных проектах «Танцующая школа», «Жавороночки», «Здравствуй, мир!»	февраль - апрель

7	Вечер выпускников «Встреча друзей»	март
8	Праздник принятия в юношеский ансамбль «Горница»	апрель
9	Итоговый анализ года «Подросли?!»	май
10	Отчетный концерт	май
11	Выпускной бал	май
12	Концертная деятельность ансамбля в рамках районных и областных знаменательных событий	В течение года
13	Экскурсии, поездки по достопримечательным местам Пензенской области	В течение года
14	Посещение концертов ансамблей народных танцев «Вензеля», «Зоренька», «Казачья застава»	В течение года
15	Работа «Родительской гостиной» (творческая встреча, собрание)	1 раз в месяц
16	Открытые занятия для родителей	октябрь, март

Литература для педагога

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. – Волгоград: Учитель, 2008.
2. Антропова Л.В. Теория и методика преподавания классического танца. – Орел: ОГИИК, 2000.
3. Антропова Л.В. Эволюция экзерсиса классического танца. – Орел: ОГИИК, 2001.
4. Артоболевская А. Первая встреча с музыкой. М.: Советский композитор, 1992.
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
6. Базарова Н.П. «Классический танец». – Л.: Искусство 1984.
7. Балашов В.А. Бытовая культура мордвы: традиции и современность. – Саранск, 1991.
8. Балет: энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
9. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 1999

10. Бекина С.И. и др. Музыка и движение. – М.: 2000.
11. Богданов Г.Ф. Самобытность русского танца. – М.: МГУКИ, 2001.
12. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. – Самара: 2009.
13. Буренина И.А. Танцевальная ритмика. Методическое пособие. – М., 2005.
14. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца. – Орел: ОГИИК, 2001.
15. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Мастерство хореографа. – Орел: ОГИИК, 2004.
16. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб, 2000.
17. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. Emergency Exit. – М., 2005.
18. Василенко К. Украинский народный танец. – М., 1985.
19. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
20. Вишневский К.Д., Инюшкин Н.М. Наследие (культура Пензенского края в документах эпохи, письмах и мемуарах современников, исследованиях, статьях и худ. произведениях). Пенза: Пензенская правда, 1994.
21. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: Издательство «Самарский университет», 1982 г.
22. Голейзовский К.Я. Образы русской народной хореографии. - М., 1964г.
23. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах». - М.: Искусство 1989г.
24. Горланов Г.Е. Дороги в мир знаний. Учебное пособие. – Пенза: ПГПУ, 1995.
25. Гребенщиков С. Сценические белорусские танцы. – Минск, 1974.
26. Гущина Т.Н. Технология педагогической оценки в системе мониторинга дополнительного образования детей.// Внешкольник – 2003, № 1.
27. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1 – 5 классы. – М.: ВАКО, 2007.
28. Динниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2004.
29. Добовчук С.В. Олимпийская гимнастика: учебное пособие. – М.: МГИУ, 2008.
30. Жигулева В.М. Женский народный костюм Пензенской области и некоторые вопросы его эволюции // Сергиево-Посадский музей заповедник. Сообщения 1995. М., 1995.
31. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. В 2-х ч. Ч.1. – Орел, 2003.

32. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. В 2-х ч. Ч. 2. – Орел, 2004.
33. Захарова В. Радуга русского танца. – М., 1986.
34. Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. – М.: Педагогика, 1989.
35. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
36. Иссенко С.П. Русский народный костюм и его сценическое воплощение. М.: ИПО Профиздат, 1999.
37. История хореографического искусства / сост. О.В. Рябцева. – М.: МГУКИ, 2001.
38. Кабалевский Д. Дорогие мои друзья. М.: Молодая гвардия, 1979.
39. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 1994.
40. Королева Э., Курбет В., Мардарь М. Мордовский народный танец. - М.: Искусство 1984 г.
41. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л., 1981.
Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца». – Л.: Искусство, 1978.
42. Мартыненко О.П. Фольклор Пензенской области. - Рязань, 1977.
43. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. – Орел: ОГИИК, 2001.
44. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А. Михайлова, Е.В. Воронина. – Ярославль, 2000.
45. Мониторинг качества образовательной деятельности в учреждении дополнительного образования детей. //Приложение к журналу «Внешкольник», 2005, № 11.
46. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
47. Музыка и хореография современных балетов. Вып. 1,2,3- Л. 1974, 1977, 1979.
48. Мурашко М. Танцы Марий - Эл. Йошкар- Ола, 1981 г.
49. Нестерова Д.В. Хип-хоп. – М.: АСТ, 2011.
50. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС, 2000.
51. Основы русского народного танца. – М.: Изд-во МГИК, 1994.
52. Пензенская энциклопедия: / Гл. ред. К.Д. Вишневский. Пенза: Министерство культуры Пензенской области. М.: Большая Российская энциклопедия, 2001. - 739 с.
53. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах – М.: Министерство культуры РСФСР. 1989 год.
54. Роот З. Танцы в начальной школе. – М.: Айрис-пресс, 2006.
55. Сальникова Т.П. Педагогические технологии. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

56. Смирнов И. Работа балетмейстера над хореографическим произведением. – М.: Министерство культуры РСФСР, 1979.
57. Смирнова М.В. «Основные элементы классического танца». – М.: Министерство культуры РСФСР, 1979
58. Тагиров Г. Татарские танцы – Казань: Татарское книжное издательство, 1984
59. Фоменко И.М. Основы народно-сценического танца. – Орел: ОГИИК, 2002.
60. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. – Ростов н/Д, 1999.
61. Хворост И. Белорусские танцы – Минск. Белорусь, 1977
62. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. – М., 2008.

Для родителей и детей

1. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. – М., 2000.
2. Народы России: Энциклопедия. М., 1994.
3. Соснина Н., Шангина И. Русский традиционный костюм. Иллюстрированная энциклопедия. – СПб, 1998.
4. Энциклопедия «Балет» – М.: Советская энциклопедия, 1981.
5. Праздники народов России. Энциклопедия / М.М. Бронштейн, Н.Л. Жуковская и др. – М.: РОСМЭН-ПРЕСС, 2002.
6. "Народный костюм Пензенской губернии конца XIX- начала XX в" Пенза 2005
7. Забылин М. Русский народ. Полная иллюстрированная энциклопедия. Праздники, обряды и обычаи. – М.: ЭКСМО, 2005.

Словарь терминов

Балансе (Balance) – Качающееся движение.

Батман тандю (Bettements tendus) – Отведение и приведение стопы.

Батман тандю жете(Bettements tendu jete) – Резкий бросок ноги на 45%

Веревочка –Поднимание колена до уровня колена. Развивает подвижность в коленном, тазобедренном суставе, выполняется у станка и на середине зала.

Выхилистник – ковырялочка в воздухе на 45% , 90% , руки закрыты на поясе.

Гармошка – передвижение стопы в сторону по 3 открытой и закрытой позиции.

Гран батман жете (Grands Battements Jetes)- Резкий бросок ноги на 90%

Глиссад (Glissad)– скользящее движение, прыжок

Голубец – удар ступнями (щиколотками)в воздухе как можно выше и в стороне, приземление на работающую ногу.

Девелюпе (Developpes) – Медленное разгибание ноги на 90% и выше

Жете – « Асамбле» только приземление на одну ногу, другая на ку де пье

Дегаже – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с деми плие, так и на вытянутых ногах.

Дробное выстукивание – Ударное упражнение каблуками об пол. Развивает четкость, ритмичность, силу ног, укрепляет икроножные мышцы и стопы.

Качалочка – Качающееся движение ногами из стороны в сторону. Работающая нога спереди, стопы по очереди поднимаются на релеве .

Моталочка – Движение качающейся работающей ноги от колена вперед, назад, стопа натянута.

Молоточек – Легкое ударное движение кончиком пальцев работающей ноги сзади.

Пагаля – Передвижение по залу вперед, с четким ударом каблука об пол.

Пакурую- Ход по кругу.Большой шаг, затем 2 мелких шага,

Патартье (Pas tor tie) – Разворот стопы.

Плие (Plie) - Приседание

Подбивка – Ударное упражнение щиколотками.

Присядка – (мужское движение)Приседание до уровня колена при котором пятки отрываются от пола.

Припадание – Движение исполняющееся в сторону, поднимание на релеве работающей ногой, опорная на 45 градусов в сторону, опускание на опорную ногу, работающая в положении кудепье.

Разножка – (муж. Движение) Исполняется в высоком прыжке при котором руки, ноги широко раскрываются в стороны

Ронд де жамб пар тер (Rond de jampe par terre) – круг ногой по полу

Ронд де пье (Rond de pied) – Круг каблуком по полу

Томбе – падение на деми плие с купе на работающую ногу, другая поднимается на кудепье с последующем резким коротким вставанием на нее на полупальцы одновременно другая нога открывается в сторону на 45%.

Упадание –(пример)Левая нога в плие, правая на кудепье, затем переход на релеве правой , левая на 45 градусов. Все тоже самое исполняется в обратном направлении.

Флик- фляк – Мазок по полу от себя к себе

Хлопушки – (Мужское) ударное упражнение ладонью по коленям, икроножным мышцам, голеностопам, грудной клетки, рукам.

Шассе (Pas chasse), (синоним галоп) – Вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога « догоняет » другую в высшей точки прыжка.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128133

Владелец Тамбовцева Ольга Николаевна

Действителен с 17.10.2022 по 17.10.2023