

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский центр искусств «Гармония» (г.Пересвет)

Согласовано
Протокол №5 заседания
Педагогического совета от
31.03.2025 г.



Утверждаю
директор МБУДО ДЦИ «Гармония»
(г.Пересвет)

Л.В.Кукушкина

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

"Фантазёры"
(продвинутый уровень)

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Ионова Алёна Сергеевна

педагог дополнительного образования

г.Пересвет
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографического коллектива «Фантазёры» (продвинутый уровень) имеет художественную направленность.

Хореографическое искусство развивает в детях чувство красоты и выразительность движений, формирует их фигуру, вырабатывает осанку, укрепляет физически. Систематические занятия хореографией способствуют общей и эстетической культуре воспитанников, развитию танцевальных, музыкальных и творческих способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фантазёры» (продвинутый уровень) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с

Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Распоряжение Министерства образования МО № Р-900 от 31.08.2023 года "Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области";

– Устав и локальные нормативные акты МБУДО ДЦИ «Гармония» (г.Пересвет).

Актуальность данной программы состоит в том, что она помогает организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием и приобщает к культурным ценностям хореографического наследия.

Цель - развитие духовно-нравственных качеств воспитанников, их творческих способностей и индивидуальности средствами хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- закрепление начальных знаний в области хореографического искусства;
- изучение истории танцевальной культуры;
- приобретение теоретических знаний в области русского и эстрадного танца;
- правильно держать позиции рук и ног;
- импровизировать простую ритмическую фигуру дробных движений в русском танце;
- изучение народных традиций и региональных особенностей хореографической культуры России;
- приобретение исполнительских навыков основ русской и народной хореографии.

Развивающие:

- развитие творческого мышления детей;
- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развитие эмоционально-ценностного и коммуникативного опыта;
- раскрытие индивидуальности ребенка и его потенциальных возможностей;

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование сознательного отношения к своему здоровью;
- формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса.

Метапредметные:

- вовлечение воспитанников в творческую деятельность
- овладение способами решения поискового и творческого характера;
- воспитывать исполнителей, умеющих думать, с живым воображением и хореографической инициативой;
- изучение истории танцевальной культуры;
- культурно-познавательная, коммуникативная и социально-эстетическая компетентность;
- оснащение учащегося системой знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, обеспечивающих в своей совокупности базу для дальнейшего хореографического самообразования и самовоспитания.

Программа предполагает постепенное развитие умений и навыков обучающихся.

Личностные:

- воспитание сознательного отношения к своему здоровью;
- формирование волевых качеств, физической выносливости и развитие дисциплинированности;
- дальнейшее укрепление мышечного аппарата;
- развитие физических качеств, концентрации внимания, координации движения;
- развитие нравственной воспитанности, выражающейся в поведении воспитанников в коллективе, их трудолюбие, ответственности на выступлениях, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности;
- формирование культуры общения и правил поведения в обществе;
- изучение и пропаганда русского народного танца;
- формирование активной жизненной позиции обучающихся.

Отличительной особенностью программы является то, что дети занимаются ею параллельно с основным образовательным процессом, где они изучают классический

и народный танец. А в данной программе весь упор идет на изучение русского и эстрадного танца. Весь процесс обучения русскому танцу строится на профессиональной методике обучения, без которой воспитанники не смогут получить необходимые танцевальные навыки.

Русский танец - методика Богданова А.Г., Заикина Н.И. и Заикиной Н.А.

Во время учебного года для воспитанников предусмотрены творческие задания, это развивает инициативу, творчество, способствует самоактуализации личности.

Программа направлена на бесконечный творческий поиск, позволяя одновременно осуществлять воспитание, обучение и оздоровление.

В программе прослеживается региональный компонент обучения на занятиях по теме «Русский танец» изучаются особенности танцев различных областей России.

В основу деятельности хореографического коллектива «Фантазёры» помимо идеи развития личностного потенциала ребенка положено и его психическое становление посредством постепенного освоения хореографического искусства.

Успешную реализацию программы должен подтвердить высокий уровень подготовки участников хореографического коллектива «Фантазёры», в котором будут осуществляться разноплановые, разнохарактерные, разножанровые постановки.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Адресатом программы являются обучающиеся 11-17 лет.

Возраст с 11 до 17 лет – самый благоприятный для творческого развития. Особое значение приобретает возможность самовыражения и самореализации. Подростки очень ранимы, поэтому следует проявлять чуткость и щадить нервную систему детей. Также у них появляется чувство взрослости и сильная потребность в общении со сверстниками, с одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой стороны – они охвачены страстью к одиночеству. Обучающиеся запоминают осмысленно, рассуждают логически, любят творить и создавать новое. В этот период начинается становление основ мировоззрения, это тесно связано с интеллектуальным развитием. Давно было замечено, что

безапелляционность суждений и категоричность оценок у подростков уживаются с постоянными сомнениями и неуверенностью в правильности своих поступков. Такое противоречие объясняется, с одной стороны, психологической, и прежде всего интеллектуальной, незрелостью, а с другой — поисками осознанных моральных принципов. Благодаря интенсивному интеллектуальному развитию появляется склонность к самоанализу, становится возможным самовоспитание. Подростки приобретают взрослую логику мышления. В этот же период происходит дальнейшая интеллектуализация таких психических функций, как память и восприятие. В этом возрасте дети проявляют более сознательный интерес к танцам, у них формируется мировоззрение, определяются вкусы, складываются идеалы. Поэтому при работе с обучающимися этой возрастной категории внимание уделяется выбору репертуара и манере исполнения, развитию художественного вкуса и творческих способностей. Этот процесс зависит от усложняющегося обучения в старших классах.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения (всего 648 часов за 3 года).

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в разновозрастных группах с постоянным составом учащихся. Групповая форма позволяет педагогу лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Занятия по программе хореографического коллектива «Фантазёры» (продвинутый уровень) проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю, 216 часов в год). Продолжительность занятия – 45 минут.

Планируемые результаты учащихся, по освоению программы:

По освоению данной программы у обучающихся формируются культурно - познавательная, коммуникативная и социально - эстетическая компетентность, художественный вкус и сценическая культура, сознательное отношение к своему здоровью; бережное заинтересованное отношение к культурным традициям русского народа. Навыки личности, способной адаптироваться в современном обществе. Потребность к творческой деятельности, к изучению истории танцевальной культуры и областных особенностях русского танца, к развитию творческого мышления. Формируются навыки исполнителей, умеющих думать, с живым воображением и

хореографической инициативой. А так же представление о нравственной воспитанности, выражающейся в поведении воспитанников в коллективе, их трудолюбии, ответственности на выступлениях, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности.

Обучающиеся умеют правильно держать позиции рук и ног, импровизировать простую ритмическую фигуру дробных движений в русском танце.

Обучающиеся владеют приемами самостоятельной и коллективной работы. Владеют теоретическими знаниями в области русского и эстрадного танца, исполнительскими навыками русской и народной хореографии, областными особенностями русского танца Липецкой и Орловской области; способами решения поискового и творческого характера; системой знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, обеспечивающих в своей совокупности базу для дальнейшего хореографического самообразования и самовоспитания.

По окончании 1 года обучения учащиеся должны знать: правила постановки рук; основные термины; характерные движения рук в русском танце; характерные движения эстрадных танцев: «Чарльстон», «Твист», «Рок-н-ролл», «Джайв». Областные особенности русского танца Липецкой и Орловской области; о творческой деятельности И. А. Моисеева; танцевальной группы хора им. М. Е. Пятницкого; танцевального ансамбля «Березка». Уметь: исполнить движение сохраняя танцевальную осанку, выворотность; координировать свои движения; правильно держать позиции рук и ног; исполнить областные особенности русского танца; импровизировать простую ритмическую фигуру дробных движений в русском танце; исполнить небольшую импровизацию в стиле «Чарльстон», «Твист», «Рок-н-ролл», «Джайв».

По окончании 2 года обучения учащиеся должны знать: поклон Архангельской области женский и мужской; характерные движения и рисунки Брянской и Омской области; правила исполнения основных упражнений у станка и на середине зала, терминологию движений русского танца. Уметь: технично выполнить упражнения у станка и на середине зала; исполнять усложнённые элементы русского народного танца; элементы движений эстрадного танца; концентрировать внимание и координировать движения; выполнить комплексы специальных хореографических

упражнений, способствующих укреплению мышечного аппарата; исполнить партерную разминку; комбинации в стиле «Диско».

По окончании 3 года обучения должны знать: правила исполнения основных упражнений у станка и на середине зала, терминологию движений русского танца; положения стоп, колен, бедра — открытое, закрытое; характерные движения и рисунки Брянской и Курской областей. Уметь: исполнять движения на мелодию с затактом; крепко и устойчиво стоять на полупальцах; сильно и четко исполнять движения; исполнять «дробь» русского танца, сочетающие ударные и безударные движения (синкопы). Запомнить и станцевать русский этюд; исполнить русский танец на следующих движениях: переменный ход, «верёвочка», притопы, «ключ простой», «ключ дробный», припадание; исполнять движения и комбинации в стиле «Бродвейский джаз».

Определение результативности освоения программы осуществляется на контрольном занятии и в форме мониторинга результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фантазёры» (продвинутый уровень). Контрольное занятие проводится в конце учебного года.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: фото и видео отчеты, грамоты и дипломы. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки проходят в виде просмотров концертных номеров. Основной формой подведения итогов работы являются концертные выступления.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются

- отчетный концерт в конце учебного года;
- участие в районных, областных, всероссийских и международных конкурсах и фестивалях;
- участие в школьных, городских, районных и областных мероприятиях.

Материально-техническое обеспечение. Для реализации программы необходим специально оборудованный зал, который соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения. Зал должен быть специально оборудован хореографическими станками и зеркалами. Дети занимаются в специальной форме и обуви. Каждому необходимо иметь индивидуальный коврик.

Музыка в танце имеет первостепенное значение, потому обязательно участие концертмейстера.

Информационное обеспечение: Музыкальный центр, музыкальные записи на звуковых носителях (кассеты, диски, USB), фото- и интернет-источники.

Кадровое обеспечение.

Педагог по хореографии – это отличный организатор, инициативный и творческий человек. Его педагогическое кредо – развитие способностей детей, воспитание любви и уважения к труду, формирование навыков и умений, позволяющих сделать первые шаги в хореографическом творчестве. Он должен обладать богатой фантазией, творческим мышлением и знанием большого количества танцевальных элементов. Хореограф, как любой танцор, не состоится без музыкального слуха и чувства ритма. Работая с детьми, педагог должен сохранять доброжелательность, спокойствие, готовность к долгому сотрудничеству с одной и той же командой. Отличная физическая форма – незаменимые качества хорошего специалиста в этой области. Педагог по хореографии должен быть грамотным, высокопрофессиональным специалистом.

Концертмейстер хореографии должен владеть целым рядом профессиональных умений и навыков, основными из которых являются: беглое чтение с листа, подбор по слуху, применение элементов аранжировки, умение играть «вслепую» для обеспечения визуального контроля исполнения танцевальных движений.

В соответствии с письмом Министерства образования Московской области № 10825-13в/07 от 26.08.2013 года в образовательную программу включены основы безопасности дорожного движения (7 часов), что позволит обеспечить функционирование непрерывной, плановой системы обучения детей основам безопасного поведения на улицах и автодорогах.

Воспитательный потенциал

Цель: создание единого воспитательного пространства для становления устойчивой, физически и духовно здоровой, творческой личности.

Задачи:

- создание условий для воспитания духовно-нравственной, культурной личности, чувства гражданственности, патриотизма, формирования у детей нравственной и правовой культуры;
- повышение роли семьи и социума в воспитательно-образовательном пространстве, максимальное вовлечение родителей к реализации программы МБУ ДО ДЦИ «Гармония»;
- воспитание любви к малой Родине, формирование гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины;
- воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям;
- воспитание уважения к высоким образцам культуры других стран и народов;
- воспитание трудолюбия, стремления к двигательной активности, ответственности, упорства, силы воли, моральных и волевых качеств;
- создание условий для сохранения здоровья, физического развития.

Методы воспитания, используемые при реализации программы:

- создание ситуаций успеха на занятиях по программе является одним из основных методов эмоционального стимулирования и представляет собой специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребенок добивается хороших результатов, что ведет к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «легкости» процесса обучения;
- метод формирования готовности восприятия учебного материала с использованием способов концентрации внимания и эмоционального побуждения;
- метод стимулирования занимательным содержанием при подборе ярких образов (референсов);
- метод создания проблемных ситуаций, представлении материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы;
- методы групповых технологий, сотворчество;
- привлечение обучающихся к участию в мероприятиях города, учреждения, благотворительных акциях, творческих концертах, выставках, мастер-классах.
- привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Учебный план 1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	---	Беседа, опрос.
2	Основы русского танца.	113	32	81	Контрольное занятие, зачёт, просмотр, опрос
2.1	Разминка в русском характере на середине зала.	9	3	6	Зачёт, просмотр, опрос.
2.2	Упражнения у станка.	45	13	32	Зачёт, просмотр, опрос.
2.3	Упражнения на середине зала.	49	14	35	Зачёт, просмотр, опрос.
2.4	Областные особенности русского танца.	8	2	6	Зачёт, просмотр, опрос.
2.5	Контрольное занятие.	2	—	2	Контрольное занятие.
3	Элементы эстрадного танца.	31	7	24	Контрольное занятие, зачёт, просмотр, опрос
3.1	Танцевальные движения для разогрева (разминка).	9	1	8	Зачёт, просмотр, опрос.
3.2	Par terre.	11	3	8	Зачёт, просмотр, опрос.
3.3	Танцевальные комбинации в стиле «Чарльстон», «Твист», «Рок-н-ролл», «Джайв».	11	3	8	Зачёт, просмотр, опрос.
4	Творческая работа.	63	17	46	Контрольное занятие, зачёт, просмотр, опрос
4.1	Постановка танцевальных номеров (постановки, репетиции, сохранение репертуара, выступления).	54	14	40	Просмотр, выступления.
4.2	Игры, конкурсы, защита творческих работ.	3	2	1	Просмотр, опрос, собеседование.
4.3	Подведение итогов работы за год. Подготовка концертной программы. Сводные репетиции. Концерт и его анализ.	6	1	5	Просмотр, опрос.
5	Основы безопасности дорожного движения.	7	7	-	Собеседование
5.1	Безопасный маршрут следования в школу.1	1	1	-	Собеседование
5.2	Для чего нужен светофор и дорожные знаки.	1	1	-	Собеседование
5.3	Что надо знать о перекрёстках и опасных	1	1	-	Собеседование

	поворотах.				
5.4	Правила перехода проезжей части.	1	1	-	Собеседование
5.5	Остановочный и тормозной путь.	1	1	-	Собеседование
5.6	Железная дорога. Правила перехода железной дороги.	1	1	-	Собеседование
5.7	Правила поведения на посадочных площадках и в транспорте.	1	1	-	Собеседование
	Итого:	216	65	151	

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1 Вводное занятие

Теория: Введение в программу. Особенности занятий, характер творческой работы в хореографическом коллективе «Фантазёры». Техника безопасности и правила поведения.

Раздел 2 Основы русского танца

Тема 2.1. Разминка в русском характере на середине зала.

Тема 2.1.1. Поклон.

Теория: Методика выполнения хороводного поклона.

Практика: Поклон праздничный (хороводный) женский.

Тема 2.1.2. Разминка на середине зала.

Теория: Правила выполнения разминки на середине зала.

Практика: упражнения для шеи; плеч; корпуса; упражнения для стопы с полуприседанием и подъёмом на полупальцы.

Тема 2.2. Упражнения у станка.

Тема 2.2.1. Подготовительное движение preparation.

Теория: объяснение правильности исполнения подготовительного движения preparation.

Практика: Подготовительное движение preparation: движение руки; движение рук в координации с движением ноги.

Тема 2.2.2. Полуприседания и полные приседания.

Теория: Методика выполнения полуприседаний и полных приседаний.

Практика: Полуприседания и полные приседания по всем позициям.

Тема 2.2.4. Упражнения на развитие подвижности стопы в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения упражнения на развитие подвижности стопы в различных вариантах исполнения.

Практика: Упражнения на развитие подвижности стопы: с приседанием на опорной ноге; с приседанием в исходной.

Тема 2.2.5. Маленькие броски в разных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения маленьких бросков в разных вариантах исполнения.

Практика: Маленькие броски: во все направления по I, III и V позициям; с коротким ударом носком или ребром каблука работающей ноги; с коротким ударом всей стопой работающей ноги.

Тема 2.2.6. Дробь.

Теория: Методика выполнения дроби.

Практика: Дробь: простой «ключ», двойная дробь (на месте). Одной ногой, с двух ног поочередно.

Тема 2.2.7. «Веревочка» в открытом положении.

Теория: объяснение методики выполнения движения «веревочка» в открытом положении.

Практика: «Веревочка»: в открытом положении на всей стопе; в открытом положении на полупальцах.

Тема 2.2.8. Развороты стоп.

Теория: Методика разворотов стоп.

Практика: Развороты стоп из V поз, лицом к станку, в полуприседании.

Тема 2.2.8. Перегибы корпуса.

Теория: Методика выполнения перегибов корпуса с переводом головы.

Практика: Перегибы корпуса: лицом к станку назад, в сторону; перегибы с переводом головы.

Тема 2.3. Упражнения на середине зала

Тема 2.3.1. Работа рук (приглашение). Бытовой шаг с притопом.

Теория: Методика выполнения бытового шага с притопом.

Практика: Работа рук (приглашение). Бытовой шаг с притопом.

Тема 2.3.2. «Шаркающий шаг».

Теория: Методика выполнения «шаркающего шага».

Практика: «Шаркающий шаг»: каблуком по полу; полупальцами по полу.

Тема 2.3.3. Переменный шаг.

Теория: объяснение выполнения переменного шага продвижением вперед и назад.

Практика: Переменный шаг: с притопом и продвижением вперед и назад; с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.

Тема 2.3.4. Девичий ход с переступанием.

Теория: Методика выполнения девичьего хода с переступанием.

Практика: Девичий ход с переступанием.

Тема 2.3.5. Припадания по III поз.

Теория: объяснение методики выполнения припадания по III поз ног.

Практика: Припадания по III поз на месте и с продвижением.

Тема 2.3.6. «Моталочка» в прямом положении.

Теория: объяснение правильности исполнения движения «Моталочка» с акцентом на всей стопе.

Практика: «Моталочка» в прямом положении: на полупальцах; с акцентом на всей стопе.

Тема 2.3.7. «Верёвочка» по V поз.

Теория: Методика выполнения «верёвочки» в различных вариантах исполнения.

Практика: «Верёвочка» по V поз: на вытянутых ногах с продвижением назад, вперед; в *demi plie* на месте; в *demi plie* с продвижением назад; «Верёвочка» из затакта и в такт.

Тема 2.3.8. «Ключ» сложный с подскоком.

Теория: Методика выполнения сложного «ключа» с подскоком.

Практика: «Ключ» сложный с подскоком.

Тема 2.3.9. Дробные движения.

Теория: объяснение методики выполнения тройной дроби.

Практика: Дробные движения: простая дробь на месте; тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой, на месте и с продвижением вперед).

Экзерсис для мужского класса:

Присядки: присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с выносом ноги на каблук и носок вперед и в сторону; с выбросом ноги на воздух вперед и в сторону; по VI позиции ног и выносом колена перед собой; разножка по I позиции в сторону (лицом к станку).

Хлопушка: фиксирующие и скользящие удары по подошве сапога, по голенищу сапога впереди и сзади; поочередные удары по голенищу сапога впереди и сзади; по голенищу сапога впереди крест-накрест.

Вращения.

Трюки: «пистолет», «крокодильчик» с продвижением в сторону и вокруг себя; подсечка с паузой, без паузы.

Тема 2.4. Областные особенности русского танца.

Тема 2.4.1. Игровая кадриль, Липецкая область.

Теория: объяснение областных особенностей, характерных движений и рисунков.

Практика: Игровая кадриль, Липецкая область. Характерные движения и рисунки.

Тема 2.4.2. Орловская область. Орловская «Матаня».

Теория: объяснение областных особенностей, характерных движений и рисунков Орловской области.

Практика: Орловская «Матаня». Игра Бояре.

Тема 2.5. Основы русского танца.

Практика: Контрольное занятие.

Раздел 3 Элементы эстрадного танца.

Тема 3.1. Танцевальные движения для разогрева (разминка)

Тема 3.1.1 Танцевальные движения для разогрева различных групп мышц.

Теория: Последовательность выполнения движений для разогрева различных групп мышц.

Практика: Танцевальные движения для разогрева различных групп мышц.

Тема 3.1.2. Прыжки в различных комбинациях и ритмических рисунках.

Теория: Объяснение комбинаций прыжков и ритмических рисунков.

Практика: Прыжки в различных комбинациях и ритмических рисунках с увеличением темпа и количеством повторений.

Тема 3.2. Par terre (упражнения, лёжа на спине и на животе).

Тема 3.2.1. Растяжки.

Теория: объяснение правильности выполнения растяжек.

Практика: Растяжки.

Тема 3.2.2. Упражнения для укрепления всех групп мышц.

Теория: Методика выполнения ОРУ.

Практика: Упражнения для укрепления всех групп мышц.

Тема 3.3. Танцевальные комбинации в стиле «Чарльстон», «Твист», «Рок-н-ролл», «Джайв».

Тема 3.3.1. Танцевальные комбинации в стиле «Чарльстон».

Теория: объяснение правильности исполнения комбинаций в стиле «Чарльстон».

Практика: Танцевальные комбинации в стиле «Чарльстон».

Тема 3.3.2. Танцевальные комбинации в стиле «Твист».

Теория: объяснение правильности исполнения комбинаций в стиле «Твист».

Практика: Танцевальные комбинации в стиле «Твист».

Тема 3.3.3. Танцевальные комбинации в стиле «Рок-н-ролл».

Теория: объяснение правильности исполнения комбинаций в стиле «Рок-н-ролл».

Практика: Танцевальные комбинации в стиле «Рок-н-ролл».

Тема 3.3.4. Танцевальные комбинации в стиле «Джайв».

Теория: объяснение правильности исполнения комбинаций в стиле «Джайв».

Практика: Танцевальные комбинации в стиле «Джайв».

Раздел 4 Творческая работа

Тема 4.1. Постановка танцевальных номеров. Современный танец «Цветок души моей» и народного танца «Окские закрутки».

Тема 4.1.1. Народный танец «Окские закрутки»: характерны положения рук, корпуса.

Теория: объяснение характерных положений рук, корпуса.

Практика: Народный танец «Окские закрутки»: характерные положения рук, корпуса.

Тема 4.1.2. Народный танец «Окские закрутки»: основной шаг.

Теория: объяснение техники выполнения основного шага.

Практика: Основной шаг.

Тема 4.1.3. Народный танец «Окские закрутки»: элементы и комбинации.

Теория: объяснение техники выполнения движений.

Практика: Элементы и комбинации.

Тема 4.1.4. Народный танец «Окские закрутки»: особенности танцевального рисунка.

Теория: объяснение рисунка танца.

Практика: Особенности танцевального рисунка.

Тема 4.1.5. Народный танец «Окские закрутки»: совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца.

Теория: Объяснение построения и развития номера, внесение образности и эмоциональности окраски.

Практика: Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца «Окские закрутки» (выступления).

Тема 4.1.6. Современный танец «Цветок души моей»: основные ходы.

Теория: объяснение основных ходов в танце.

Практика: Изучение основных ходов.

Тема 4.1.7. Современный танец «Цветок души моей»: Элементы и комбинации.

Теория: объяснение техники выполнения элементов и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации.

Тема 4.1.8. Современный танец «Цветок души моей»: рисунок танца.

Теория: объяснение рисунка танца.

Практика: Рисунок танца.

Тема 4.1.9. Совершенствование исполнительского мастерства Современный танец «Цветок души моей».

Теория: Объяснение построения и развития номера, внесение образности и эмоциональности окраски.

Практика: Совершенствование исполнительского мастерства современного танца «Цветок души моей» (выступление)

Тема 4.1.10. Репетиции, сохранение репертуара.

Теория: Объяснение и напоминание, что входит в понятие сценическая культура.

Практика: Репетиции, сохранение репертуара.

Тема 4.2. Занятия-конференции, беседы, экскурсии.

Тема 4.2.1. Занятие-конференция, посвященное ансамблям народного танца.

Теория: Своеобразие репертуара, особенности работы; общее и различное в стиле, характере, музыке народных танцев; просмотр и обсуждение материалов фотоальбома: творческой деятельности И. А. Моисеева; танцевальной группы хора им. М. Е. Пятницкого; танцевального ансамбля «Берёзка».

Тема 4.2.2. Беседа о сценической культуре.

Теория: Беседа о сценической культуре. Сцена. Правила поведения за кулисами. Правила техники безопасности на сцене.

Тема 4.3. Подведение итогов года.

Теория: Составление программы концерта. Анализ выступления.

Практика: Подготовка концертной программы. Сводные репетиции. Концерт и его анализ.

Репертуар:

Эстрадный танец «Музыкальная шкатулка», народный танец «Сбор чая», эстрадный танец «Всё дело в шляпе», народный танец на областных особенностях Тульской области «Подплясочка», народный танец «Окские закрутки», современный танец «Цветок души моей».

Раздел 5 Основы безопасности дорожного движения

Тема 5.1. Безопасный маршрут следования в школу.

Теория: Составление безопасного маршрута следования в школу.

Тема 5.2. Для чего нужен светофор и дорожные знаки.

Теория: Обобщение и закрепление знаний учащихся о сигналах светофора и знакомит с дорожными знаками.

Тема 5.3. Что надо знать о перекрёстках и опасных поворотах.

Теория: Познакомиться с типами перекрёстков, с правилами их перехода.

Тема 5.4. Правила перехода проезжей части.

Теория: Формирование у учащихся умения и навыка безопасных действий при переходе проезжей части; воспитание дисциплинированности, сдержанности, спокойствия, выдержки.

Тема 5.5. Остановочный и тормозной путь.

Теория: Знакомство учащихся с понятиями тормозной и остановочный путь, опасная зона. Опасность перехода проезжей части перед близко идущим транспортом.

Тема 5.6. Железная дорога. Правила перехода железной дороги.

Теория: Знаки и обозначения (дорожные знаки «Железнодорожный переезд со шлагбаумом» и «Железнодорожный переезд без шлагбаума»). Особая опасность перехода через железнодорожные пути. Меры безопасности.

Тема 5.7. Правила поведения на посадочных площадках и в транспорте.

Теория: Как найти остановку маршрутного транспорта. Правила поведения на посадочных площадках и в маршрутном транспорте. Меры безопасности при ожидании маршрутного транспорта, при поездке и при выходе из него.

Учебный план 2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	---	Беседа, опрос.
2	Основы русского танца.	110	11	99	Контрольное занятие, зачёт, просмотр, опрос
2.1	Разминка в русском характере на середине зала.	9	2	7	Зачёт, просмотр, опрос.
2.2	Упражнения у станка.	45	3	42	Зачёт, просмотр, опрос.
2.3	Упражнения на середине зала.	46	4	42	Зачёт, просмотр, опрос.
2.4	Областные особенности русского танца.	8	2	6	Зачёт, просмотр, опрос.
2.5	Контрольное занятие.	2	—	2	Контрольное занятие.
3	Элементы эстрадного танца.	28	3	25	Контрольное занятие, зачёт, просмотр, опрос
3.1	Танцевальные движения для разогрева (разминка).	14	1	13	Зачёт, просмотр, опрос.
3.2	Танцевальные комбинации в стиле «Диско».	14	2	12	Зачёт, просмотр, опрос.
4	Творческая работа.	69	8	61	Контрольное занятие, зачёт, просмотр, опрос
4.1	Постановка танцевальных номеров (постановки, репетиции, сохранение репертуара, выступления).	60	5	55	Просмотр, выступления.
4.2	Игры, конкурсы, защита творческих работ.	3	2	1	Просмотр, опрос, собеседование.
4.3	Подведение итогов работы за год. Подготовка концертной программы. Сводные репетиции. Концерт и его анализ.	6	1	5	Просмотр, опрос.
5	Основы безопасности дорожного движения.	7	7	-	Собеседование
5.1	Государственные службы безопасности и спасения.	1	1	-	Собеседование
5.2	Дорожные знаки и знаки дополнительной информации.	1	1	-	Собеседование
5.3	Перекрёстки и их виды.	1	1	-	Собеседование
5.4	Общие принципы оказания ПМП пострадавшему. Аптечка.	1	1	-	Собеседование

5.5	Организация и регулирование дорожного движения.	1	1	-	Собеседование
5.6	Требования к водителям и пешеходам.	1	1	-	Собеседование
5.7	Ответственность пешеходов за нарушение ПДД.	1	1	-	Собеседование
Итого:		216	31	185	

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1 Вводное занятие

Теория: Введение в программу. Особенности занятий, характер творческой работы в хореографическом коллективе «Фантазёры». Техника безопасности и правила поведения.

Раздел 2 Основы русского танца

Тема 2.1. Разминка в русском характере на середине зала.

Тема 2.1.1. Поклон Архангельской области.

Теория: Методика выполнения поклона Архангельской области.

Практика: Поклон Архангельской области.

Тема 2.1.2. Разминка на середине зала.

Теория: Правила выполнения разминки на середине зала.

Практика: упражнения для шеи; плеч; корпуса; упражнения для стопы с *demi plie* и *releve*.

Тема 2.2. Упражнения у станка.

Тема 2.2.1 Полуприседания и полные приседания в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения полуприседаний и полных приседаний в различных вариантах исполнения.

Практика: Полуприседания и полные приседания: по прямым и открытым, позициям; переводя ноги различными приемами; приседания резкие и плавные.

Тема 2.2.2 Упражнения на развитие подвижности стопы в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения упражнения на развитие подвижности стопы в различных вариантах исполнения.

Практика: Выведение ноги на носок, каблук, носок из I, III, V открытых позиций во все направления; с полуприседанием в исходной позиции; в момент перевода работающей ноги на каблук и возвращение в исходную позицию.

Тема 2.2.3. Маленькие броски в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения маленьких бросков в различных вариантах исполнения.

Практика: Маленькие броски во все направления: с полуприседанием на опорной ноге; с двойным броском.

Тема 2.2.4 Круговые движения ногой по полу в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения круговых движений ногой по полу в различных вариантах исполнения.

Практика: Круговые движения ногой по полу: с остановкой в точке в сторону и назад; ребром каблука с остановкой в сторону или назад.

Тема 2.2.5. «Каблучное» (по III и V позиции) с одним ударом и с двойным.

Теория: Методика выполнения «Каблучного» с одним ударом и с двойным.

Практика: «Каблучное» (по III и V позиции) с одним ударом и с двойным.

Тема 2.2.6. Дробные движения.

Теория: Методика выполнения дробных движений.

Практика: Дробные движения: простая дробь на месте; дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

Тема 2.2.7. Подготовка к упражнению с ненапряжённой стопой (flic-flac).

Теория: Методика выполнения упражнения с ненапряжённой стопой.

Практика: Упражнения с ненапряжённой стопой в открытом, положении по V позиции ног во все направления: с переступанием.

Тема 2.2.8. Подготовка к «веревочке» (с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно).

Теория: Методика выполнения подготовки к «веревочке».

Практика: Подготовка к «веревочке» (с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно).

Тема 2.2.9. Развороты стоп (Patorte): одинарные; двойные.

Теория: Методика выполнения разворотов стоп: одинарных; двойных.

Практика: Развороты стоп (Patorte): одинарные; двойные.

Тема 2.2.10. Повороты.

Теория: Методика выполнения поворотов.

Практика: Повороты: плавные на двух ногах по V позиции в полуприседании, и на вытянутых ногах.

Тема 2.2.11. Подготовка к «подбивке» лицом к станку.

Теория: Методика выполнения подготовки к «подбивке».

Практика: Подготовка к «подбивке» лицом к станку.

Тема 2.2.12. Подготовка к «качалочке».

Теория: Методика выполнения подготовки к «качалочке».

Практика: Подготовка к «качалочке».

Тема 2.2.13. Большие броски во все направления.

Теория: Методика выполнения больших бросков.

Практика: Большие броски во все направления.

Тема 2.2.14. Наклоны и перегибы корпуса во все направления.

Теория: Методика выполнения наклонов и перегибов корпуса.

Практика: Наклоны и перегибы корпуса во все направления.

Тема 2.2.15. Маленькие «голубцы» лицом станку.

Теория: Методика выполнения маленьких «голубцов».

Практика: Маленькие «голубцы» лицом станку.

Упражнения для мужского класса:

Присядки: по 1 поз ног с выбросом в сторону на 90°, лицом к станку; разножка в сочетании с выбросом ноги в сторону.

Тема 2.3. Упражнения на середине зала.

Тема 2.3.1. Работа рук с платком.

Теория: Методика выполнения работы рук с платком.

Практика: Работа рук: характерная для женского танца (работа с платком); характерные для мужского танца.

Тема 2.3.2. Шаги в различных вариантах.

Теория: Методика выполнения шагов в различных вариантах исполнения.

Практика: Шаги: на ребро каблука с притопом с продвижением вперед; с приставкой, с продвижением вперед (женский); с переступанием, с продвижением вперед (женский); шаг «Смоленский гусачок» с перескоком. Боковой шаг на каблук с перекатом на всю стопу.

Тема 2.3.3. Припадание по VI позиции ног (боком).

Теория: Методика выполнения припадания по VI позиции ног (боком).

Практика: Припадание по VI позиции ног (боком).

Тема 2.3.4. «Гармошка» в сочетании другими элементами.

Теория: Методика выполнения «гармошки» в сочетании другими элементами.

Практика: «Гармошка» в сочетании другими элементами.

Тема 2.3.5. «Моталочка» в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения «моталочки» в различных вариантах.

Практика: «Моталочка»: накрест; с проскальзыванием каблука о пол; с акцентом на всю стопу; с проскальзыванием полупальцев о пол; с проскальзыванием поочередно каблука и полупальцев.

Тема 2.3.6. Основной русский ход (академический).

Теория: Методика выполнения академического русского хода.

Практика: Основной русский ход (академический).

Тема 2.3.7. Подбивка «голубец» с шагом накрест и прыжком.

Теория: Методика выполнения подбивки «голубец» с шагом накрест и прыжком.

Практика: Подбивка «голубец» с шагом накрест и прыжком.

Тема 2.3.8. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

Теория: Методика выполнения быстрого русского бега с продвижением вперед и назад.

Практика: Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

Тема 2.3.9. «Веревочка» в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения «верёвочки» в различных вариантах.

Практика: «Веревочка»: с выносом на ребро каблука вперед, в сторону; с одним притопом в позицию; с двойным притопом в позицию.

Тема 2.3.10. «Дробная дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

Теория: Методика выполнения «дробной дорожки» с продвижением вперед и с поворотом.

Практика: «Дробная дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

Тема 2.3.11. Двойная дробь на месте с переступанием и продвижением вперед.

Теория: Методика выполнения двойной дроби на месте с переступанием и продвижением вперед.

Практика: Двойная дробь на месте с переступанием и продвижением вперед.

Экзерсис для мужского класса:

«Хлопушки»: удары руками по голенищу сапога впереди и сзади с продвижением вперед, назад и в сторону, вокруг себя; на подскоках с ударом по голенищу сапога перед собой; на подскоках с ударом по голенищу сапога сзади; поочерёдные удары по голенищу впереди и сзади; удары двумя руками по голенищу одной ноги.

Присядки: присядка с «ковырялочкой»; присядка с ударом по голенищу; присядка с хлопущей двумя руками по щиколотке; подскоки по 1-й прямой позиции из стороны в сторону с хлопком перед собой; присядки по 1-й прямой позиции с выбросом ноги на 45° или 90° с продвижением боком по диагонали.

Вращения по диагонали: на подскоках с продвижением вперёд; shene; бег в повороте.

Прыжки: с поджатыми вперед ногами на месте и вокруг себя; прыжки с поджатыми назад ногами и ударами голенищам.

Трюки: «колесо», «сальто», «качалочка» на месте; «лягушка», «бочонок».

Тема 2.4. Областные особенности русского танца.

Тема 2.4.1. Брянская область — «Галя».

Теория: объяснение областных особенностей, характерных движений и рисунков Брянской области.

Практика: Брянская область — «Галя». Характерные движения и рисунки.

Тема 2.4.2. Омская область — «Полька с поднырками».

Теория: объяснение областных особенностей, характерных движений и рисунков Омской области.

Практика: Омская область — «Полька с поднырками». Характерные движения и рисунки.

Тема 2.5. Основы русского танца.

Практика: Контрольное занятие.

Раздел 3 Элементы эстрадного танца.

Тема 3.1. Танцевальные движения для разогрева различных групп мышц (разминка).

Тема 3.1.1. Танцевальные движения для разогрева различных групп мышц.

Теория: Последовательность выполнения движений для разогрева различных групп мышц.

Практика: Танцевальные движения для разогрева различных групп мышц.

Тема 3.1.2. Партерная разминка.

Теория: объяснение правильности выполнения растяжек.

Практика: Растяжки.

Тема 3.2. Танцевальные комбинации в стиле «Диско».

Теория: объяснение правильности исполнения комбинаций в стиле «Диско».

Практика: Танцевальные комбинации в стиле «Диско».

Раздел 4 Творческая работа

Тема 4.1. Постановка танцевальных номеров. Народного танца на региональных особенностях Республики Дагестан «Горянки», народного танца на региональных особенностях Чувашской республики «Vlaške igre».

Тема 4.1.1. Народный танец на региональных особенностях Республики Дагестан «Горянки»: характерные положения рук, корпуса.

Теория: объяснение характерных положений рук, корпуса.

Практика: характерные положения рук, корпуса.

Тема 4.1.2. Народный танец на региональных особенностях Республики Дагестан «Горянки»: основной шаг.

Теория: объяснение техники выполнения основного шага.

Практика: основной шаг.

Тема 4.1.3. Народный танец на региональных особенностях Республики Дагестан «Горянки»: элементы и комбинации.

Теория: объяснение техники выполнения движений.

Практика: элементы и комбинации.

Тема 4.1.4. Народный танец на региональных особенностях Республики Дагестан «Горянки»: особенности танцевального рисунка.

Теория: особенности танцевального рисунка.

Практика: особенности танцевального рисунка;

Тема 4.1.5. Народный танец на региональных особенностях Республики Дагестан «Горянки»: совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца.

Теория: Объяснение построения и развития номера, внесение образности и эмоциональности окраски.

Практика: Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца (выступления).

Тема 4.1.6. Народный танец «Vlaške igre»: основные ходы.

Теория: объяснение основных ходов в танце.

Практика: Изучение основного хода эстрадного танца «Хорошее настроение».

Тема 4.1.7. Народный танец «Vlaške igre»: Элементы и комбинации.

Теория: объяснение техники выполнения элементов и комбинаций.

Практика: Элементы и комбинации.

Тема 4.1.8. Народный танец «Vlaške igre»: рисунок танца.

Теория: объяснение рисунка танца.

Практика: Рисунок танца.

Тема 4.1.9. Народный танец «Vlaške igre»: трюки.

Теория: Методика исполнения трюков.

Практика: Трюки.

Тема 4.1.10. Совершенствование исполнительского мастерства народного танца «Vlaške igre»

Теория: Объяснение построения и развития номера, внесение образности и эмоциональности окраски.

Практика: Совершенствование исполнительского мастерства (выступления).

Тема 4.1.11. Репетиции, сохранение репертуара.

Теория: Напоминание о сценическом пространстве и что входит в понятие

сценическая культура.

Практика: Репетиции, сохранение репертуара.

Тема 4.2. Игры, беседы, экскурсии.

Тема 4.2.1. Беседа об уважении.

Теория: уважение как форма общения между людьми; ее составные части: доброта, любовь, терпение; правила поведения в общении друг с другом, мальчика с девочкой; введение понятий: самоуважение, уважение других, проявление уважения в танце

Тема 4.2.2. Просмотр видеоматериалов концертных выступлений, их обсуждение.

Теория: Обсуждение концертных выступлений. Выявление ошибок и недостатков.

Практика: Просмотр видеоматериалов.

Тема 4.3. Подведение итогов года.

Теория: Составление программы концерта. Анализ выступления.

Практика: Подготовка концертной программы. Сводные репетиции. Концерт и его анализ.

Репертуар:

Эстрадный танец «Музыкальная шкатулка», народный танец «Сбор чая», эстрадный танец «Всё дело в шляпе», народный танец на областных особенностях Тульской области «Подплясочка», современный танец «Цветок души моей», народный танец «Vlaške igre», народный танец на региональных особенностях Республики Дагестан «Горянки».

Раздел 5 Основы безопасности дорожного движения

Тема 5.1. Государственные службы безопасности и спасения.

Теория: Чтобы обеспечить безопасность повседневной жизни людей и защиту населения, существуют специальные службы: пожарная охрана, полиция, скорая медицинская помощь, аварийная служба газового хозяйства. Телефоны этих служб соответственно: «01», «02», «03», «04». Вводится система вызова экстренных служб по единому номеру «112».

МЧС можно назвать универсальной службой спасения людей и оказания им помощи в чрезвычайных ситуациях. В него входят подразделения спасателей, пожарных,

специалистов по обеспечению безопасности на воде. Оно располагает даже собственной авиацией, которая доставляет спасателей и нужные грузы в места бедствий, эвакуирует пострадавших из опасных зон, тушит самые крупные и опасные пожары.

Тема 5.2. Дорожные знаки и знаки дополнительной информации.

Теория: Ознакомить школьников с группами дорожных знаков и их назначением. Для чего нужны дорожные знаки? О чем говорят дорожные знаки водителям; пешеходам, велосипедистам? Знаки первой группы – предупреждающие. Знаки второй группы – знаки приоритета. В четвертую группу входят предписывающие знаки. Знаки шестой группы называются информационно-указательными. В знаках седьмой группы содержится различная информация, объяснение. К знакам восьмой группы относятся знаки дополнительной информации

Тема 5.3. Перекрёстки и их виды.

Теория: Дать понятие о перекрестке и его видах. Сформировать четкое представление о том, как переходить дорогу в районе перекрестка и какие при этом ситуации – «ловушки» могут подстергать пешехода.

Тема 5.4. Общие принципы оказания ПМП пострадавшему. Аптечка.

Теория: Дать понятие травмы вообще и наиболее часто встречающихся при ДТП; дать представление о переломах, растяжениях, вывихах, ушибах. Научить быстрому оказанию первой медицинской помощи. Рассказать о содержании аптечки.

Тема 5.5. Организация и регулирование дорожного движения.

Теория: Для обеспечения безопасности на улицах и дорогах осуществляется регулирование ДД - управление потоком движения транспорта и пешеходов. Регулирование осуществляется с помощью светофора, регулировщика, дорожной разметки и дорожных знаков.

Тема 5.6. Требования к водителям и пешеходам.

Теория: ПДД — это закон для всех участников движения; научить детей ориентироваться в «Правилах дорожного движения». «Участник дорожного движения» — лицо, принимающее непосредственное участие в процессе движения в качестве водителя, пешехода, пассажира транспортного средства. «Водитель» — лицо, управляющее каким-либо транспортным средством, погонщик, ведущий по

дороге выючных, верховых животных или стадо. К водителю приравнивается обучающий вождению. «Пешеход» — лицо, находящееся вне транспортного средства на дороге и не производящее на ней работу. К пешеходам приравниваются лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, ведущие велосипед, мопед, мотоцикл, везущие санки, тележку, детскую или инвалидную коляски.

Тема 5.7. Ответственность пешеходов за нарушение ПДД.

Теория: В Федеральном законе РФ «О безопасности дорожного движения» записано: «Нарушение законодательства РФ о безопасности дорожного движения влечет за собой в установленном порядке дисциплинарную, административную, уголовную и гражданскую ответственность». Плата за совершение нарушений - здоровье и человеческая жизнь.

Учебный план 3 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	---	Беседа, опрос.
2	Основы русского танца.	108	10	98	Контрольное занятие, зачёт, просмотр, опрос
2.1	Упражнения у станка.	48	4	44	Зачёт, просмотр, опрос.
2.2	Упражнения на середине зала.	44	4	40	Зачёт, просмотр, опрос.
2.3	Областные особенности русского танца.	14	2	12	Зачёт, просмотр, опрос.
2.4	Контрольное занятие.	2	—	2	Контрольное занятие.
3	Элементы эстрадного танца.	27	4	23	Контрольное занятие, зачёт, просмотр, опрос
3.1	Танцевальные движения для разогрева (разминка).	12	2	10	Зачёт, просмотр, опрос.
3.2	Танцевальные комбинации в стиле «Бродвейский джаз».	15	2	13	Зачёт, просмотр, опрос.
4	Творческая работа.	72	8	64	Контрольное занятие, зачёт, просмотр, опрос
4.1	Постановка танцевальных номеров (постановки, репетиции, сохранение репертуара, выступления).	66	5	61	Просмотр, выступления.
4.2	Игры, конкурсы, защита творческих работ.	9	2	7	Просмотр, опрос, собеседование.
4.3	Подведение итогов работы за год. Подготовка концертной программы. Сводные репетиции. Концерт и его анализ.	6	1	5	Просмотр, опрос.
5	Основы безопасности дорожного движения.	7	7	-	Собеседование
5.1	Дорога - зона повышенной опасности.	1	1	-	Собеседование

5.2	Что такое ГИБДД и зачем нужна эта служба.	1	1	-	Собеседование
5.3	ДТП. Их виды, причины и последствия.	1	1	-	Собеседование
5.4	Первая помощь при ДТП.	1	1	-	Собеседование
5.5	Дорожная разметка.	1	1	-	Собеседование
5.6	Во дворе. Ролики, скейты, скутеры, велосипеды.	1	1	-	Собеседование
5.7	Об ответственности за нарушение ПДД.	1	1	-	Собеседование
	Итого:	216	31	185	

Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1 Вводное занятие

Теория: Особенности занятий, характер творческой работы в хореографическом коллективе «Фантазёры». Ритмичность и чистота дробных движений. Техника безопасности и правила поведения.

Раздел 2 Основы русского танца

Тема 2.1. Упражнения у станка

Тема 2.1.1. Полу приседания и полные приседания.

Теория: Методика выполнения полуприседаний и полных приседаний в различных вариантах исполнения.

Практика: Полу приседания и полные приседания.

Тема 2.1.2. Упражнения на развитие подвижности стопы с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

Теория: Методика выполнения упражнения на развитие подвижности стопы с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

Практика: Упражнения на развитие подвижности стопы с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.

Тема 2.1.3. Маленькие броски в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения маленьких бросков в различных вариантах исполнения.

Практика: Маленькие броски: с двумя ударами стопой работающей ноги по V позиции во все направления; по I позиции с ударом каблука опорной ноги в полуприседании; с одновременным ударом каблука опорной ноги в полуприседании во все направления.

Тема 2.1.4. Круговые движения ногой по полу в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения круговых движений ногой по полу в различных вариантах исполнения.

Практика: Круговые движения по полу: с остановкой в точке в сторону или назад в маленьком полуприседании на опорной ноге; ребром каблука с остановкой в сторону или назад в маленьком приседании на опорной ноге.

Тема 2.1.5. Большое каблучное во все направления.

Теория: Методика выполнения больших каблучных.

Практика: Большое каблучное во все направления.

Тема 2.1.6. Низкие развороты ноги на всей стопе.

Теория: Методика выполнения низких разворотов ноги на всей стопе.

Практика: Низкие развороты ноги на всей стопе.

Тема 2.1.7. Дробь в «три ножки».

Теория: Методика выполнения дроби в «три ножки».

Практика: Дробь в «три ножки».

Тема 2.1.8. Упражнения с ненапряжённой стопой (flic-flac) в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения упражнения с ненапряжённой стопой в различных вариантах исполнения.

Практика: Упражнения с ненапряжённой стопой (flic-flac): с подскоком на опорной ноге; с разворотом корпуса на 90° от станка.

Тема 2.1.9. «Верёвочка» в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения «верёвочки» в различных вариантах исполнения.

Практика: «Верёвочка»: с двойным ударом полупальцами; простая с поочередными переступаниями.

Тема 2.1.10. Большие броски ногой в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения больших бросков ногой в различных вариантах исполнения.

Практика: Большие броски ногой: с приседаниями на опорной ноге; с переводом на каблук.

Упражнения для мужского класса:

Присядки: «качалочка» по V позиции ног на месте; присядки по I позиции с переходом в сторону вправо, влево.

Тема 2.2. Упражнения на середине зала.

Тема 2.2.1. Боковые перескоки с ударами полупальцев в пол.

Теория: Методика выполнения боковых перескоков с ударами полупальцев в пол.

Практика: Боковые перескоки с ударами полупальцев в пол

Тема 2.2.2. Боковые перескоки с ударом каблука перед впереди стоящей ноги.

Теория: Методика выполнения боковых перескоков с ударом каблука перед впереди стоящей ноги.

Практика: Боковые перескоки с ударом каблука перед впереди стоящей ноги.

Тема 2.2.3. Основной ход танца «шестёра».

Теория: Методика выполнения основного хода танца «шестёра».

Практика: Основной ход танца «шестёра» на месте и с продвижением вперед.

Тема 2.2.4. «Верёвочка» — простая и двойная с переступанием.

Теория: Методика выполнения «верёвочки» простой и с двойным с переступанием.

Практика: «Верёвочка» — простая и двойная с переступанием.

Тема 2.2.5. «Ключ» с двойной дробью.

Теория: Методика выполнения «ключа» с двойной дробью.

Практика: «Ключ» с двойной дробью.

Тема 2.2.6. Дробь в «три ножки».

Теория: Методика выполнения дроби в «три ножки».

Практика: Дробь в «три ножки».

Тема 2.2.7. «Дробь» — синкопированная в сочетании с другими дробями.

Теория: Методика выполнения синкопированной «дроби» в сочетании с другими дробями.

Практика: «Дробь» — синкопированная в сочетании с другими дробями.

Тема 2.2.8. Вращения в различных вариантах исполнения.

Теория: Методика выполнения вращений в различных вариантах исполнения.

Практика: Вращения: с переступанием на месте (по VI позиции ног); с переступанием в сочетании с поджатыми ногами по VI позиции ног на месте.

Экзерсис на середине для мужского класса:

Шаг с броском ноги 45-90° с сокращенной стопой и одновременным проскальзыванием опорной ноги.

Присядки: Комбинации из полуприсядок и полных присядок: присядка по I позиции ног в открытом положении (3 «мячика» и один в прыжке с вытянутыми ногами в сторону (на месте и с продвижением); присядка по VI позиции ног с выносом ноги – на носок, на каблук, на воздух (на месте и с продвижением вперед).

Хлопушки: «трехлистник» о колено, подъем на вытянутых ногах; в повороте вокруг себя с ударом по голенищу; с продвижением в сторону вправо, влево (без подскока и с подскоком).

Прыжки: поджатые по V позиции ног с переменной ног («итальянское soute»); три прыжка на четвертый tour с вытянутыми и поджатыми ногами на месте.

Трюки: «волчок» (вращения на месте); «кувырок» через голову (положение ног накрест); «закладка» с продвижением по диагонали.

Тема 2.3. Областные особенности русского танца.

Тема 2.3.1. Брянская область, «Улицкая кадриль»

Теория: объяснение областных особенностей, характерных движений и рисунков Брянской области.

Практика: Брянская область, «Улицкая кадриль». Характерные движения и рисунки.

Тема 2.3.2. Курская область, «Тимоня».

Теория: объяснение областных особенностей, характерных движений и рисунков Курской области.

Практика: Курская область, «Тимоня». Характерные движения и рисунки.

Тема 2.4. Основы русского танца.

Практика: Контрольное занятие.

Раздел 3 Элементы эстрадного танца.

Тема 3.1. Разминка. Партерная гимнастика.

Тема 3.1.1. Элементы акробатики.

Теория: объяснение правильности выполнения элементов акробатики.

Практика: Элементы акробатики.

Тема 3.1.2. Растяжки.

Теория: объяснение правильности выполнения растяжек.

Практика: Растяжки.

Тема 3.1.3. Упражнения для отдельных групп мышц.

Теория: объяснение правильности выполнения ОРУ.

Практика: Упражнения для отдельных групп мышц.

Тема 3.2. Танцевальные комбинации в стиле «Бродвейский джаз».

Теория: объяснение правильности исполнения комбинаций в стиле «Бродвейский джаз».

Практика: Танцевальные комбинации в стиле «Бродвейский джаз».

Раздел 4 Творческая работа

Тема 4.1. Постановка танцевальных номеров. Народный танец на региональных особенностях Чувашской республики «Асла вайа».

Тема 4.1.1. Народный танец на региональных особенностях Чувашской республики «Асла вайа»: характерные положения рук, корпуса.

Теория: объяснение характерных положений рук, корпуса.

Практика: характерные положения рук, корпуса.

Тема 4.1.2. Народный танец на региональных особенностях Чувашской республики «Асла вайа»: Основной шаг.

Теория: объяснение техники выполнения основного шага.

Практика: Основной шаг.

Тема 4.1.3. Народный танец на региональных особенностях Чувашской республики «Асла вайа»: Элементы и комбинации.

Теория: объяснение техники выполнения движений.

Практика: Элементы и комбинации.

Тема 4.1.4. Народный танец на региональных особенностях Чувашской республики

«Асла вайа»: Особенности танцевального рисунка.

Теория: Особенности танцевального рисунка.

Практика: Особенности танцевального рисунка.

Тема 4.1.5. Народный танец на региональных особенностях Чувашской республики «Асла вайа»: совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца.

Теория: Объяснение построения и развития номера, внесение образности и эмоциональности окраски.

Практика: Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца (выступления).

Тема 4.1.6. Репетиции, сохранение репертуара.

Теория: Напоминание о сценическом пространстве и что входит в понятие сценическая культура.

Практика: Репетиции, сохранение репертуара.

Тема 4.2. Игры, конкурсы, защита творческих работ.

Тема 4.2.1. Урок-панорама

Теория: Ознакомление с творчеством «Танцевальной группы хора им. М. Е. Пятницкого; Кубанского казачьего хора».

Тема 4.2.2. Конкурс «Твори, выдумывай, пробуй».

Теория: Рассказ о правилах конкурса. Подбор музыкального материала.

Практика: Проведение конкурса «Твори, выдумывай, пробуй».

Тема 4.3. Подведение итогов года.

Теория: Составление программы концерта. Анализ выступления.

Практика: Подготовка концертной программы. Сводные репетиции. Концерт и его анализ.

Репертуар:

Эстрадный танец «Музыкальная шкатулка», народный танец «Сбор чая», эстрадный танец «Всё дело в шляпе», народный танец на областных особенностях Тульской области «Подплясочка», народный танец на региональных особенностях Чувашской республики «Асла вайа», народный танец на региональных особенностях Республики Дагестан «Горянки», народный танец на особенностях северо-восточного региона

Сербии «Vlaške igre», народный танец «Окские закрутки», современный танец «Цветок души моей».

Раздел 5 Основы безопасности дорожного движения

Тема 5.1. Дорога – зона повышенной опасности.

Теория: Дорога дает возможность людям передвигаться самим и перемещать необходимые им грузы. Большое значение для безопасности движения имеет качество покрытия дороги. Пешеход, хорошо знающий дорожные знаки (и не только относящиеся к пешеходам), лучше ориентируется в дорожной ситуации, а это значит, что он лучше защищен от опасности на дороге. Простым и в то же время эффективным средством регулирования дорожного движения, дополняющим дорожные знаки, является дорожная разметка. Не меньшее значение имеет разметка пешеходных переходов и др.

Можно было бы еще и еще перечислять условия безопасности движения на дороге. Но и названных уже достаточно, чтобы понять, что дорога — это сложное инженерное сооружение, к которому предъявляется много особых требований, так как без них дорога не может быть безопасной.

Тема 5.2. Что такое ГИБДД и зачем нужна эта служба.

Теория: В ГИБДД есть служба, которая называется дорожно-патрульная (ДПС). В ней работают инспекторы. Они управляют дорожным движением, следят за соблюдением правил дорожного движения водителями, пешеходами и пассажирами, обеспечивают безопасность на проезжей части дороги.

Тема 5.3. ДТП. Их виды, причины и последствия.

Теория: Дорожно-транспортные происшествия. Виды происшествий. Причины их возникновения. Как правильно вести себя на улице, чтоб не произошло несчастье.

Тема 5.4. Первая помощь при ДТП.

Теория: Оказание первой медицинской помощи при ДТП (переломы и другие виды травм). Понятие травмы вообще и наиболее часто встречающихся при ДТП; представление о переломах, растяжениях, вывихах, ушибах.

Тема 5.5. Дорожная разметка.

Теория: Горизонтальная дорожная разметка — это различные линии, стрелы, надписи и другие обозначения, нанесённые прямо на проезжую часть. Они, как правило, имеют белый цвет, хотя иногда бывают и жёлтого цвета. Любому пешеходу известны белые полосы на проезжей части («зебра»). Они обозначают пешеходный переход и тоже являются частью дорожной разметки. Существует и вертикальная разметка. Это чередующиеся белые и чёрные полосы, которые наносят на мосты, ограждения, поребрики для того, чтобы они были хорошо заметны.

Тема 5.6. Во дворе. Ролики, скейты, скутеры, велосипеды.

Теория: Владелец роликов, скейта, скутера приравнивается к пешеходам и должен руководствоваться правилами для пешеходов. Владелец велосипеда младше 14 лет - катаются во дворе. Для защиты в случае падения, рекомендуется надевать наколенники и шлем. Для пересечения проезжей части и перекрёстков в условиях города велосипедисты должны пользоваться пешеходными переходами.

Тема 5.7. Об ответственности за нарушение ПДД.

Теория: В Федеральном законе РФ «О безопасности дорожного движения» записано: «Нарушение законодательства РФ о безопасности дорожного движения влечет за собой в установленном порядке дисциплинарную, административную, уголовную и гражданскую ответственность». Плата за совершение нарушений - здоровье и человеческая жизнь.

Методическое обеспечение программы

В работе с учащимися педагог следует принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения построен от простого к сложному и учитывает индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Программа «Фантазёры» удовлетворяет реальные потребности и интересы детей в хореографическом искусстве для самопознания, самовыражения и саморазвития. На современном этапе развития, общество осознало необходимость духовного возрождения России через усиление роли нравственно- эстетического воспитания и образования подрастающего поколения, ориентированного на изучение культуры, истории и искусства, изучение народного творчества и охрану здоровья детей. Исходя из этого, создавалась программа «Фантазёры», в которой объединено несколько направлений хореографического искусства: русский танец и эстрадный танец. Такое слияние даст наиболее благоприятный результат для развития танцевальных способностей детей, позволяя ребенку реализовать себя и свои возможности.

Девизом сотворчества с детьми является «Старший среди равных». При этом доминирует аксиома: педагог и дети делают одно дело, все заинтересованы сделать его хорошо.

Основы русского танца

Обучение русскому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе занятий классическим танцем, дает возможность учащимся овладеть сложностью темпов и ритмов.

На основе навыков и умений, полученных на первых этапах, начинается изучение основных элементов у станка, освоив которые учащийся приступает к их совершенствованию, дальнейшее увеличение мышечной нагрузки в течение всего периода обучения происходит постепенно и планомерно с введением новых технических приемов. Важнейшим компонентом в обучении является воспитание эмоциональной выразительности, но без навязывания «взрослой манеры исполнения и утрирования мимической «игры». Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал — всегда соответствовать техническим возможностям и возрастной психологии. Усвоение программы опирается на дифференцированный подход к детям и состоянию группы. Многое зависит от физических данных учащихся, от степени их способности к восприятию предлагаемого материала.

Современный эстрадный танец

В программу занятий входят упражнения по развитию современной пластики: партерная гимнастика по системе Князева; упражнения для отдельных групп мышц.

При исполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые в данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений.

В последней части урока предлагаются танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям «Чарльстон», «Твист», «Рок-н-ролл», «Джайв», «Диско» и «Бродвейский джаз».

Методика и основные возрастные физическая нагрузки - от легких движений к трудным принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому;

постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

Творческая работа

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребенка, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребностей в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

При создании творческих или проблемных ситуаций широко используется метод моделирования детьми «взрослых отношений». Как известно, дети очень любят играть «во взрослых». И познание материального и духовного мира у них в основном происходит через подражательные игры.

Темы творческих занятий определяются спецификой хореографического воспитания:

- Я - учитель танцев.
- Я - балетмейстер-постановщик.
- Я - художник по костюмам и т. д.

Творческие ситуации разыгрываются как для индивидуальной, так и для коллективной работы.

Еще одно из направлений творческой деятельности - постановочная работа.

Постановка танцев осуществляется на специальных занятиях один раз в неделю, это время работы ансамбля танца «Фантазёры».

Хореографическая постановка обычно задумывается для конкретных исполнителей и максимально выявляет их индивидуальные возможности.

Темы для постановочной работы должны вызывать интерес у детей. В постановочной работе используется метод совместного сотворчества педагога и учащегося (коммуникативный вид деятельности).

Процесс совместного творчества складывается из следующих этапов:

I этап — подготовительный

Педагог подготавливает учащихся к процессу творчества. Дает им азы знаний по хореографии, присматривается к учащимся, к уровню их общего развития, находит

общие с ним интересы. Здесь же происходит зарождение замысла будущей композиции. Необходимо заинтересовать детей, разбудить их фантазию, интуицию, логику мышления, добиться состояния вдохновения.

II этап - осуществление композиционного замысла

На этом этапе составляется композиционный план, производится подбор музыки, выбор хореографического языка: классический, народный, русского танца или современной пластики). Затем совместно с учениками прослушивается музыкальный материал. Необходимо напомнить учащимся о том, что мысль музыкальная и мысль пластическая должны возникать, развиваться и завершаться вместе. В этот период продумываются все комбинации движений, кульминационные моменты, развитие действия танца и его развязка. Даются конкретные задания: подбор и конструирование движений, самостоятельное сочинение рисунка танца, разработка эскизов костюмов.

Наиболее сложным и интересным вопросом в этой работе с воспитанниками является организация познавательной деятельности, направленной на развитие их интеллекта, а именно: привлечение внимания детей к образам в художественной литературе, к изучению исторического и национального костюма, просмотр видеозаписей с их выступлением и выступлениями других танцевальных коллективов, посещения концертов, выставок и т. д.

III этап — проверка всех композиционных решений

На этом завершающем этапе отбираются все самые лучшие и удачные предложения по композиции, как педагога, так и учеников. Все учащиеся, задействованные в данном творческом процессе, принимают участие в обсуждении. После этого все удачные творческие разработки собираются в единое целое.

Логическим завершением этого этапа становится разучивание с учащимися созданной танцевальной композиции и проверка ее на реакцию зрителей.

Каждый концерт — это отчет о проделанной работе. Участие в концертах выявляет все возможности обучающегося, его художественные достижения, достигнутый исполнительский уровень. Ему должно быть не все равно, поймут ли, оценят ли его труд зрители.

К каждому концерту обучающийся готовится специально, проводятся

очередные репетиции и генеральная, на которой устраивается «прогон» программы. Желательно, чтобы генеральная репетиция проводилась непосредственно там, где будет проходить концерт.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы:

Методы обучения

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Методы воспитания

В качестве метода воспитания на занятиях применяется убеждение (метод воспитания, представляющий собой воздействие педагога на рациональную сферу сознания учеников, обеспечивает формирования мировоззрения учащихся, нравственности, высоких гражданских и политических качеств, через разъяснение хореографического материала). Также на репетициях применяется метод поощрения. Он используется для похвалы обучающихся. Очень важно хвалить, приободрять, поощрять танцоров даже за малые достижения, тем самым мотивируя их желание к дальнейшему изучению хореографии.

Формы организации образовательного процесса Групповая с использованием лично-ориентированной технологии, что даёт возможность обучаться детям с ОВЗ.

Формы организации учебного занятия

Учебные занятия проходят в различных формах: беседа, практическое занятие, самостоятельная работа, компьютерные практикумы, творческие задания, проекты, интерактивные игры и т. д. Кроме традиционных форм и методов проведения занятий, могут быть использованы при обучении такие методы, как:

1. методика работы с Интернет – технологиями (путешествие по сети Интернет, посещение танцевальных сайтов, поиск специальной литературы и необходимой информации по хореографии);
2. методика использования творческих заданий на занятиях хореографии с применением средств Microsoft Office (создание рекламных проспектов, буклетов, фото - коллажа и т. д.);
3. методика организации компьютерного практикума на занятиях хореографии (интерактивные игры, составление кроссвордов, тестовые задания);

При условии систематического использования информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения значительно повышается эффективность обучения хореографии.

Так же проходят концерты, конкурсы и фестивали, на которых учащиеся приобретают огромный исполнительский опыт, обучаются культуре поведения на сцене, а соревновательный дух конкурсов дает огромную мотивацию к совершенствованию хореографических навыков. Так же проходят открытые занятия, праздники (дети принимают участие в городских, районных и общешкольных мероприятиях).

Успешная реализация программы зависит от применения педагогом основных методов и приемов педагогического воздействия. Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков, что вызывает интерес к занятиям и улучшает запоминание.

В данной программе используются следующие педагогические технологии.

Личностно - ориентированная технология

Эти технологии являются основой педагогического процесса и являются традиционными. Проводя занятия в классе, педагог обязан учитывать индивидуально- психологические особенности и перспективы развития каждого ученика (работа с коллективом происходит исходя из особенностей и возможностей

каждого ученика, на занятиях некоторые моменты прорабатываются отдельно с каждым ребёнком). Для педагога важно понимать, что учащийся – субъект, главная фигура учебного процесса, и задача руководителя коллектива - помогать осуществлять познавательную деятельность учащихся. Важно поощрять стремление детей к самостоятельному приобретению определенных хореографических умений и навыков, знаний и применять их в работе над хореографическим произведением.

Задача педагога– выявить наличие хореографических возможностей каждого ребенка, используя при этом личностно-ориентированный подход. Необходимо заботиться о том, чтобы учащиеся с недостаточными хореографическими возможностями поняли, что они постепенно научатся танцевать правильно. Следует стимулировать развитие хореографических данных, поощрять каждый успех.

Здоровьесберегающие технологии (по Н.К. Смирнову)

На занятиях по хореографии я использую здоровьесберегающие технологии следующих направлений (классификация по Н.К. Смирнову):

1. организационно-педагогические (ОПТ),
2. психолого-педагогические технологии (ППТ),
3. учебно-воспитательные технологии (УВТ).

Организационно-педагогические технологии (ОПТ) способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний у учащихся в учебном процессе.

С помощью психолого-педагогических технологий (ППТ) достигается оптимальная психологическая адаптированность учащихся к образовательному процессу. Психологический комфорт, партнерские отношения, знание индивидуальных особенностей учащегося составляют психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

С помощью учебно-воспитательных технологий (УВТ) происходит формирование культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек и просвещению родителей учащихся.

Занятие классическим танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию

нескольких видов спорта. Партерный экзерсис (по Князеву Б.В.) помогает выработать правильную осанку, повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку.

Я считаю, что детям нужно давать точные инструкции для того, чтобы они сосредотачивали внимание на тех мышцах, которые сокращают или расслабляют.

Обучения знаниям, умениям и навыкам с применением здоровьесберегающих технологий обеспечивают в органичном единстве решение задач и проблем воспитания здорового поколения.

Технология коллективной творческой деятельности

(по И.П. Волкову, И.П. Иванову)

Существуют технологии, в которых достижение творческого уровня является приоритетной целью.

Цели технологии: выявить, учесть, развить творческие способности детей и приобщить их к многообразной творческой деятельности с выходом на конкретный продукт, который можно фиксировать (танец, номер и т.д.), воспитание общественно-активной творческой личности и способствует организации социального творчества, направленного на служение людям в конкретных социальных ситуациях.

Технология предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Мотивом деятельности детей является стремление к самовыражению и самоусовершенствованию. Широко используется игра, состязательность, соревнование.

Подготовительный этап (предварительное формирование отношения к делу).

Психологический настрой (определение значимости дела, выдвижение задач).

Коллективное планирование.

Коллективная подготовка дела.

Распределение ролей

Собственно деятельность (высокий культурный уровень). Осуществление разработанного плана. Завершение, подведение итогов

Ответы на вопросы: что удалось, почему? Что не получилось? Как улучшить?

Результаты коллективного дела?

Информационные технологии (по Ю.В. Громыко)

Актуальность. Использование электронных образовательных ресурсов является одной из актуальных проблем современной методики преподавания эстрадной хореографии. Применение информационных технологий необходимы на занятиях хореографии и мотивируется это тем, что они способствуют совершенствованию практических умений и навыков, позволяют эффективно организовать творческую самостоятельную работу и индивидуализировать процесс обучения, повышают интерес к занятиям эстрадного и восточного танца, активизируют познавательную деятельность обучающихся, осовременивают занятие.

Новизна. Эффективным средством активизации творческой, познавательной, рефлексивной деятельности обучающихся является использование информационных технологий в образовательном и самообразовательном процессе. В учреждении дополнительного образования активно идет разработка различных вариантов содержания образования, появляются новые педагогические технологии, в том числе и информационные, которые: повышают творческий потенциал личности подростка, позволяют разнообразить формы работы, деятельность обучающихся, активизировать внимание.

Проектная технология (по Дж. Дьюи и Килпатрик)

Метод проектов возник в начале прошлого столетия. Основателями его считаются американские ученые Дьюи и Килпатрик. Они предлагали строить обучение на активной основе, через практическую деятельность ученика, ориентируясь на его личный интерес и практическую востребованность полученных знаний в дальнейшей жизни.

Метод проектов использовался в России параллельно с разработками американских педагогов. Под руководством С. Т. Шацкого в 1905 г. работала группа специалистов, которая внедряла проектный метод в практику обучения школьников различным предметам. В 1931 г. метод был исключен из способов работы педагогов. «Возвращение» этого метода в образовательные учреждения наблюдается в

настоящее время, ибо новые стандарты общего образования ориентированы на самостоятельную деятельность учащихся. Разработка метода проектов у нас связана с именами П. П. Блонского, М. В. Крупениной, В. В. Игнатьева, В. Н. Шульгина.

Сегодня метод проектов успешно развивается и приобретает все большую популярность за счет рационального сочетания теоретических знаний и их практического применения для решения конкретных проблем. “Я знаю, для чего мне надо все, что я познаю. Я знаю, где и как я могу это применить” - вот основной тезис современного понимания метода проектов.

Цель проектного обучения состоит в том, чтобы создать условия, при которых учащиеся: самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников; учатся пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач; приобретают коммуникативные умения, работая в различных группах; развивают у себя исследовательские умения (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения эксперимента, анализа, построения гипотез, обобщения); развивают системное мышление.

Внедряемая мною дополнительная образовательная технология обеспечивает высокую личную заинтересованность каждого обучающегося в приобретаемых знаниях. Хореографические занятия полны творческих заданий, приключенческих, игровых и практико-ориентированных проектов. Ученики могут выполнять как в группах, так и индивидуально.

С применением данной технологии совместно с воспитанниками был создан и реализован следующий творческий проект:

- «Твори выдумывай пробуй» (творческий конкурс): ребята придумывали концертные номера, подбирали музыку, составляли программу концерта, придумывали сценарий, совместно с родителями готовили концертные костюмы, подписывали пригласительные билеты и распространяли их среди сверстников.

Алгоритм учебного занятия

1. Вводная часть:

Организационный момент (2 мин.):

- Линейное построение (30 сек.)
- Поклон – приветствие (30 сек.)
- Знакомство с целью и задачами репетиции (1 мин.)

2. Основная часть занятия (41 мин.):

- Подготовка опорно-двигательного аппарата учащихся (3 мин.)
- Упражнения на середине - закрепление изученного ранее материала – (10 мин.)
- Изучение и закрепление нового элемента (5 мин.)
- Par terre. (5 мин.)
- Постановка танцевального номера (18 мин.)

3. Заключительная часть (2 мин.)

- линейное построение (30 сек.)
- подведение итогов (1 мин.)
- поклон – прощание (30 сек.)

Дидактические материалы

На занятиях для расширения кругозора и для ознакомления с шедеврами народной и современной хореографии используются видеоматериалы (концертов и сольных выступлений), фотографии и иллюстрации из специализированных книг.

Список источников и литературы, используемой педагогом

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
(постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28)
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
(постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2)
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных

программ» (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

8. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: пособие для начинающих. -СПб, Изд-во «Лань», «Планета музыки», 2011 г. - 128 с.
9. Арзямова Г. В. Нравственно-эстетическое воспитание младших школьников средствами искусства. /1 Начальная школа. — 1982 г. — №11.
- 10.Базарова Н.П. Классический танец. - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009 г. — 192 с.
- 11.Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. — М.: Просвещение, 1984 г. - 288 с.
- 12.Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. — М., 1971 г.- 302 с.
13. Введение в педагогическую профессию. — М.: Пед. общество России, 1999.- 288 с.
- 14.Воспитание в современной школе. —М.: Ноосфера,1999. -300 с
- 15.Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. — М.[Искусство, 1964 г. - 368 с.](#)
- 16.Голейзовский К. Жизнь и творчество. —М. ВТО, 1984 г. – 552 с.
- 17.Климов А. Основы русского народного танца. — М.: МГИК, 1994 г.— 270 с.
- 18.Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. — Л.: Искусство, 1976 г. — 266 с.
- 19.Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца.— М., 1980 г. - 88 с.
- 20.Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст]/С. С. Полятков.-2-е изд - Ростов-на-Дону: Феникс,2005 г.- 80с.
21. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. — С-Пб.: Гуманитарная академия< 2000 г. — 320 с.
- 21.Секрет танца / Сост. Т.К. Васильева. — С-Пб.: диамант, Золотой век, 1997 г. - 478 с.
22. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера. - М.: Просвещение, 1986. - 192
- 23.Степанова Л. Танцы народов России: Репертуарный сборник М 14. — М., 1973 г. - 73 с.
- 24.Уральская В. Поиски и решения. — М.: Сов. Россия, 1973 г. - 108 с
- 25.Шереметьевская Н. Танец на эстраде. — М.: Искусство, 1985г. -412 с.

- 26.Шубарин В.А. Джазовый танец на эстраде: Учебное пособие. - СПб, Изд-во «Лань», «Планета музыки»,2012.-240с.
27. Юдина Е. И. Первые уроки музыки и творчества: Популярная библиотека для родителей и педагогов. — М.: <Аквариум ЛТд, 1999.
- 28.Шубарин В.А. Джазовый танец на эстраде[Электронный ресурс]//Учебное пособие. - СПб, Изд-во «Лань», «Планета музыки»,2012.-240с.
URL: <http://e.lanbook.com/view/book/3723/page46/>
- 29.Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: пособие для начинающих [Электронный ресурс]// СПб, Изд-во «Лань», «Планета музыки», 2011. - 128 с.
URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1934
- 24.Верещагин Д. Современный эстрадный танец для детей 8-14 лет.
URL:<https://youtu.be/cyukXkScRZI>
- 30.Гришаев А. Эстрадный танец для детей 7-13 лет URL:<https://youtu.be/nfL--Wz5-ug>
- 31.Зенкова Н. Открытый урок по эстрадному танцу
URL:<https://youtu.be/ITjDCth9pcE>

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - СПб: «Планета музыки», 2010 г.— 237 с.
2. Васильева-Рождественская М. В. Историко-бытовой танец. — М.: Искусство, 1987. — 382 с.
3. Габович М. Душой исполненный полет. - М.: Молодая гвардия, 1966 г. -176 с.
4. Жданов Л. Вступление в балет. — М.: Планета, 1986. –192 с.
5. Красовская В. Русский балетный театр начала XX века. — Л., 1971. - 526 с.
6. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. - С-ПБ.: Гуманитарная академия, 2000. — 320 с.
7. Секрет танца / Сост. Васильева т. к. — С-Пб.: диамант, Золотой век, 1997. — 479 с.
8. Шереметьевская Н.Танец на эстраде. — М: Искусство, 1985.- 416 с.
9. Юдина Е. И. Первые уроки музыки и творчества: Популярная библиотека для родителей и педагогов. — М.: <Аквариум ЛТд, 1999. – 272 с.

**Календарный учебный график программы «Фантазёры» (продвинутый уровень)
1 год обучения**

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09			урок	3	Особенности занятий, характер творческой работы в хореографическом коллективе «Фантазёры». Техника безопасности и правила поведения. ОБДД. Безопасный маршрут следования в школу.		Беседа, опрос.
2	09			урок	3	Правила выполнения разминки на середине зала. Разминка в русском характере на середине зала. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
3	09			урок	3	Творческая работа. Репетиции, сохранение репертуара. Практика.		Просмотр, опрос
4	09			урок	3	Станок. Объяснение правильности исполнения preparation. Выполнить подготовительное движение preparation: движение руки; движение рук в координации с движением ноги. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
5	09			урок	3	Станок. Методика выполнения полуприседаний и полных приседаний. Выполнить полуприседания и полные приседания по всем позициям. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
6	09			урок	3	Середина. Методика выполнения бытового шага с притопом. Работа рук (приглашение). Бытовой шаг с притопом. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
7	09			урок	3	«Окские закрутки». Объяснение характерных положений рук, корпуса. Выполнить характерные положения рук, корпуса.		Просмотр, опрос
8	09			урок	3	Эстрадный танец. Разминка. Последовательность		Просмотр, опрос

						выполнения движений для разогрева различных групп мышц. Выполнить танцевальные движения для разогрева различных групп мышц.		
9	10			урок	3	Методика выполнения хороводного поклона. Исполнение поклона: праздничного (хороводного) женского. Разминка в русском характере на середине зала.		Просмотр, опрос
10	10			урок	3	Объяснение техники выполнения основного шага в танце «Окские закрутки». Выполнить основной шаг.		Просмотр, опрос
11	10			урок	3	Par terre. Методика выполнения ОРУ. Выполнить упражнения для укрепления всех групп мышц.		Просмотр, опрос
12	10			урок	3	ОБДД. Для чего нужен светофор и дорожные знаки Середина. Методика выполнения «шаркающего шага». Выполнить «Шаркающий шаг»: каблуком по полу; полупальцами по полу.		Просмотр, опрос
13	09				3	Разминка в русском характере на середине зала. Упражнения для шеи; плеч; корпуса; упражнения для стопы с полуприседанием и подъёмом на полупальцы. Практика.		Просмотр, опрос
14	10			урок	3	Станок. Методика выполнения упражнения на развитие подвижности стопы в различных вариантах. Выполнить упражнения на развитие подвижности стопы с приседанием на опорной ноге, с приседанием в исходной.		Просмотр, опрос
15	10			урок	3	Середина. Объяснение выполнения переменного шага продвижением вперед и назад. Выполнить переменный шаг: с притопом и продвижением вперед и назад.		Просмотр, опрос
16	10			урок	3	«Окские закрутки». Объяснение техники выполнения движений в танце. Выполнить элементы и комбинации.		Просмотр, опрос

17	10			урок	3	Эстрадный танец. Объяснение комбинаций прыжков и ритмических рисунков. Выполнить прыжки в различных комбинациях и ритмических рисунках с увеличением темпа и количеством повторений.		Просмотр, опрос
18	11			урок	3	«Окские закрутки». Объяснение рисунка танца. Творческая работа. Выполнить особенности танцевального рисунка.		Просмотр, опрос
19	11			урок	3	Областные особенности русского танца. Объяснение игры Орловской области «Бояре». Теория. Практика.		Просмотр, опрос
20	11			урок	3	Середина. «Моталочка» в прямом положении: на полупальцах. Практика.		Просмотр, опрос
21	11			урок	3	ОБДД. Что надо знать о перекрёстках и опасных поворотах. Par terre. Объяснение правильности выполнения растяжек. Выполнить растяжки.		Просмотр, опрос
22	11			урок	3	Станок. Объяснение методики выполнения движения «веревочка» в открытом положении на всей стопе. Выполнить «Верёвочка»: в открытом положении на всей стопе.		Просмотр, опрос
23	11			урок	3	«Окские закрутки». Элементы и комбинации. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
24	12			урок	3	Станок. Маленькие броски: во все направления по I, III и V позициям. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
25	12			урок	3	«Окские закрутки»: особенности танцевального рисунка. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
26	12			урок	3	Станок. Перегибы корпуса: лицом к станку назад, в сторону. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
27	12			урок	3	ОБДД. Правила перехода проезжей части. Середина. Объяснение методики выполнения припадания по III поз ног. Выполнить припадания по III поз на месте и с продвижением.		Просмотр, опрос

28	12			урок	3	Объяснение областных особенностей русского танца, характерных движений и рисунков. Выполнить игровую кадрили Липецкой области.		Просмотр, опрос
29	12			урок	3	Творческая работа. Репетиция, сохранение репертуара. Сохранение репертуара. Объяснение и напоминание, что входит в понятие сценическая культура.		Просмотр, опрос
30	12			урок	3	Станок. Методика выполнения дроби. Выполнить простой «ключ», двойная дробь (на месте).		Просмотр, опрос
31	12			урок	3	Середина. Объяснение правильности исполнения движения «Моталочка» с акцентом на всей стопе. Выполнить «Моталочка» в прямом положении с акцентом на всей стопе.		Просмотр, опрос
32	01			урок	3	Правила безопасности для учащихся в учебном кабинете. Станок. Методика выполнения дроби. Выполнить дробь одной ногой, с двух ног поочередно.		Просмотр, опрос
33	01			урок	3	Середина. Методика выполнения «верёвочки» в различных вариантах. Выполнить «верёвочку» по V поз: на вытянутых нога с продвижением назад, вперед.		Просмотр, опрос
34	01			урок	3	Эстрадный танец. Объяснение правильности исполнения комбинаций в стиле «Чарльстон». Выполнить танцевальные комбинации в стиле «Чарльстон».		Просмотр, опрос
35	01			урок	3	Середина. Объяснение выполнения переменного шага в различных вариантах. Выполнить переменный шаг: с притопом и продвижением вперед и назад; с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.		Просмотр, опрос
36	01			урок	3	Занятие-конференция, посвященное ансамблям народного танца. Своеобразие репертуара, особенности работы; общее и различное в стиле, характере, музыке народных танцев; просмотр и		Просмотр, опрос

						обсуждение материалов фотоальбома: творческой деятельности И. А. Моисеева; танцевальной группы хора им. М. Е. Пятницкого; танцевального ансамбля «Березка». Теория.		
37	01			урок	3	«Цветок душ моей». Объяснение основных ходов в танце. Выполнить основные ходы.		Просмотр, опрос
38	02			урок	3	ОБДД. Остановочный и тормозной путь. Объяснение областных особенностей, характерных движений и рисунков Орловской области. Выполнить характерные движения и рисунки. Орловская «Матаня».		Просмотр, опрос
39	02			урок	3	Par terre: упражнения для укрепления всех групп мышц. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
40	02			урок	3	Станок. Объяснение методики выполнения движения «веревочка» на полупальцах. Выполнить «веревочка» на полупальцах.		Просмотр, опрос
41	02			урок	3	Середина. Методика выполнения девичьего хода с переступанием. Выполнить девичий ход с переступанием.		Просмотр, опрос
42	02			урок	3	Объяснение техники выполнения элементов и комбинаций современного танца «Цветок души моей», объяснение техники выполнения элементов и комбинаций народного танца «Окские закрутки». Практика.		Просмотр, опрос
43	02			урок	3	Объяснение правильности исполнения комбинаций в стиле «Твист». Выполнить танцевальные комбинации.		Просмотр, опрос
44	02			урок	3	Станок. «Веревочка»: в открытом положении на полупальцах. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
45	02			урок	3	Объяснение построения и развития номера, внесение образности и эмоциональности окраски. Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца «Окские закрутки»		Просмотр, опрос

						(выступления).		
46	03			урок	3	Станок. Методика выполнения маленьких бросков в различных вариантах. Выполнить маленькие броски: с коротким ударом носком или ребром каблука работающей ноги.		Просмотр, опрос
47	03			урок	3	«Цветок души моей». Изучение элементов и комбинаций. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
48	03			урок	3	Эстрадный танец. Разминка: танцевальные движения для разогрева различных групп мышц. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
49	03			урок	3	Станок. Дробь. Одной ногой, с двух ног поочередно. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
50	03			урок	3	Середина. «Верёвочка» в полуприседании на месте; в полуприседании с продвижением назад. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
51	03			урок	3	ОБДД. Железная дорога. Правила перехода железной дороги. Объяснение правильности исполнения комбинаций в стиле «Рок-н-ролл». Выполнить танцевальные комбинации.		Просмотр, опрос
52	03			урок	3	«Цветок души моей». Объяснение рисунка танца Творческая работа. Построение рисунка. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
53	03			урок	3	Станок. Методика выполнения разворотов стоп. Выполнить развороты стоп из V поз лицом к станку в полуприседании.		Просмотр, опрос
54	04			урок	3	Середина. Объяснение методики выполнения дробных движений. Выполнить простую дробь на месте.		Просмотр, опрос
55	04			урок	3	Эстрадный танец. Объяснение правильности исполнения комбинаций в стиле «Джайв». Выполнить танцевальные комбинации.		Просмотр, опрос
56	04			урок	3	«Цветок души моей». Изучение элементов и		Просмотр, опрос

						комбинаций. Теория. Практика.		
57	04			урок	3	Станок. Маленькие броски: с коротким ударом всей стопой работающей ноги. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
58	04			урок	3	Середина. «Верёвочка» из затакта и в такт. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
59	04			урок	3	Объяснение построения и развития номера, внесение образности и эмоциональности окраски. Совершенствование исполнительского мастерства танца «Окские закрутки» и «Цветок души моей».		Просмотр, опрос
60	04			урок	3	Составление программы концерта. Подготовка концертной программы. Сводные репетиции.		Просмотр, опрос
61	04			урок	3	Концерт и его анализ. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
62	04			урок	3	Середина. Объяснение методики выполнения тройной дроби. Выполнить тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой, на месте и с продвижением вперед).		Просмотр, опрос
63	05			урок	3	Станок. Методика выполнения перегибов корпуса с переводом головы. Выполнить перегибы с переводом головы.		Просмотр, опрос
64	05			урок	3	Середина. Дробные движения: тройная дробь (поочередные выстукивания всей стопой, на месте и с продвижением вперед). Вращения. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
65	05			урок	3	Середина. Методика выполнения сложного «ключа» с подскоком. Выполнить «Ключ» сложный с подскоком.		Просмотр, опрос
66	05			урок	3	Середина. «Ключ» сложный с подскоком. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
67	05			урок	3	Совершенствование исполнительского мастерства танца «Окские закрутки» и «Цветок души моей». Теория. Практика.		Просмотр, опрос
68	05			урок	3	Эстрадный танец. Par terre: растяжки. Теория.		Просмотр, опрос

						Практика.		
69	05			урок	3	Середина. Дробные движения: тройная дробь (с продвижением вперед). Теория. Практика.		Просмотр, опрос
70	05				3	Совершенствование исполнительского мастерства танца «Окские закрутки» и «Цветок души моей». Практика.		Просмотр, опрос
71	05			урок	3	ОБДД. Правила поведения на посадочных площадках и в транспорте. Контрольное занятие по теме: Основы русского танца. Практика.		Просмотр, опрос
72	12				3	Творческая работа. Репетиции, сохранение репертуара. Практика.		Просмотр, опрос
Итого:					216			

**Календарный учебный график программы «Фантазёры» (продвинутый уровень)
2 год обучения**

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09			урок	3	Особенности занятий, характер творческой работы в хореографическом коллективе «Фантазёры». Техника безопасности и правила поведения. ОБДД. Государственные службы безопасности и спасения.		Беседа, опрос.
2	09			урок	3	Разминка в русском характере на середине зала. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
3	09			урок	3	Творческая работа. Репетиции, сохранение репертуара. Практика.		Просмотр, опрос
4	09			урок	3	Станок. Полуприседания и полные приседания в различных вариантах исполнения. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
5	09			урок	3	Станок. Упражнения на развитие подвижности стопы в различных вариантах исполнения. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
6	09			урок	3	Середина. Работа рук: характерная для женского танца (работа с платком). Теория. Практика.		Просмотр, опрос
7	09			урок	3	«Горянки». Объяснение характерных положений рук, корпуса. Выполнить характерные положения рук, корпуса.		Просмотр, опрос
8	09			урок	3	Эстрадный танец. Танцевальные движения для разогрева различных групп мышц (разминка). Теория. Практика.		Просмотр, опрос
9	10			урок	3	Разминка в русском характере на середине зала. Практика.		Просмотр, опрос
10	10			урок	3	Объяснение техники выполнения основного шага в		Просмотр, опрос

						танце «Горянки». Выполнить основной шаг.		
11	10			урок	3	Эстрадный танец. Партерная разминка. Растяжки. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
12	10			урок	3	ОБДД. Дорожные знаки и знаки дополнительной информации. Середина. Шаги в различных вариантах. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
13	09				3	Разминка в русском характере на середине зала. Практика.		Просмотр, опрос
14	10			урок	3	Станок. Маленькие броски в различных вариантах исполнения. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
15	10			урок	3	Середина. Припадание по VI позиции ног (боком). Теория. Практика.		Просмотр, опрос
16	10			урок	3	«Горянки». Объяснение техники выполнения движений в танце. Выполнить элементы и комбинации.		Просмотр, опрос
17	10			урок	3	Эстрадный танец. Танцевальные движения для разогрева различных групп мышц (разминка). Растяжки. Практика.		Просмотр, опрос
18	11			урок	3	«Горянки». Объяснение рисунка танца. Творческая работа. Выполнить особенности танцевального рисунка.		Просмотр, опрос
19	11			урок	3	Областные особенности русского танца. Брянская область — «Галя». Характерные движения и рисунки. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
20	11			урок	3	Середина. «Гармошка» в сочетании другими элементами. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
21	11			урок	3	ОБДД. Перекрёстки и их виды. Эстрадный танец.Par terre. Практика.		Просмотр, опрос
22	11			урок	3	Станок. Круговые движения ногой по полу в различных вариантах исполнения. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
23	11			урок	3	«Горянки». Элементы и комбинации. Теория.		Просмотр, опрос

						Практика.		
24	12			урок	3	Станок. «Каблучное» (по III и V позиции) с одним ударом и с двойным. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
25	12			урок	3	«Vlaške igre»: особенности танцевального рисунка. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
26	12			урок	3	Станок. Дробные движения: простая дробь на месте; дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
27	12			урок	3	ОБДД. Общие принципы оказания ПМП пострадавшему. Аптечка. Середина. «Моталочка»: накрест; с проскальзыванием каблука о пол; с акцентом на всю стопу. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
28	12			урок	3	Объяснение областных особенностей русского танца, характерных движений и рисунков. Омская область — «Полька с поднырками». Теория. Практика.		Просмотр, опрос
29	12			урок	3	Творческая работа. Репетиция, сохранение репертуара. Сохранение репертуара. Объяснение и напоминание, что входит в понятие сценическая культура.		Просмотр, опрос
30	12			урок	3	Станок. Упражнения с ненапряжённой стопой в открытом, положении по V позиции ног во все направления: с переступанием. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
31	12			урок	3	Середина. «Моталочка» с проскальзыванием полупальцев о пол; с проскальзыванием поочередно каблука и полупальцев. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
32	01			урок	3	Правила безопасности для учащихся в учебном кабинете. Станок. Подготовка к «веревочке» (с поворотом		Просмотр, опрос

						колена работающей ноги в закрытое положение и обратно). Теория. Практика.		
33	01			урок	3	Середина. Основной русский ход (академический). Теория. Практика.		Просмотр, опрос
34	01			урок	3	Эстрадный танец. Танцевальные комбинации в стиле «Диско». Теория. Практика.		Просмотр, опрос
35	01			урок	3	Середина. Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
36	01			урок	3	Просмотр видеоматериалов концертных выступлений, их обсуждение.		Просмотр, опрос
37	01			урок	3	«Vlaške igre». Объяснение основных ходов в танце. Выполнить основные ходы.		Просмотр, опрос
38	02			урок	3	ОБДД. Организация и регулирование дорожного движения. Областные особенности русского танца. Омская область — «Полька с поднырками». Теория. Практика.		Просмотр, опрос
39	02			урок	3	Объяснение техники выполнения элементов и комбинаций танца «Vlaške igre». Практика.		Просмотр, опрос
40	02			урок	3	Станок. Развороты стоп (Patorte): одинарные; двойные. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
41	02			урок	3	Середина. «Веревочка»: с выносом на ребро каблука вперед, в сторону. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
42	02			урок	3	Объяснение техники выполнения элементов и комбинаций танца «Vlaške igre». Практика.		Просмотр, опрос
43	02			урок	3	Эстрадный танец. Танцевальные комбинации в стиле «Диско». Практика.		Просмотр, опрос
44	02			урок	3	Станок. Повороты: плавные на двух ногах по V позиции в полуприседании, и на вытянутых ногах. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
45	02			урок	3	Объяснение построения и развития номера, внесение образности и эмоциональности окраски. Совершенствование исполнительского мастерства		Просмотр, опрос

						и работа над характером танца «Горянки» и «Vlaške igre» (выступления).		
46	03			урок	3	Станок. Подготовка к «подбивке» лицом к станку. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
47	03			урок	3	Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца «Горянки» и «Vlaške igre»		Просмотр, опрос
48	03			урок	3	Эстрадный танец. Танцевальные комбинации в стиле «Диско». Практика.		Просмотр, опрос
49	03			урок	3	Станок. Подготовка к «качалочке». Теория. Практика.		Просмотр, опрос
50	03			урок	3	Середина. «Веребочка»: с одним притопом в позицию; с двойным притопом в позицию. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
51	03			урок	3	ОБДД. Требования к водителям и пешеходам. Эстрадный танец. Танцевальные комбинации в стиле «Диско». Практика.		Просмотр, опрос
52	03			урок	3	Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца «Горянки» и «Vlaške igre»		Просмотр, опрос
53	03			урок	3	Станок. Большие броски во все направления. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
54	04			урок	3	Середина. «Дробная дорожка» с продвижением вперед и с поворотом. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
55	04			урок	3	Эстрадный танец. Эстрадный танец. Танцевальные комбинации в стиле «Диско». Практика.		Просмотр, опрос
56	04			урок	3	Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца «Горянки» и «Vlaške igre»		Просмотр, опрос
57	04			урок	3	Станок. Наклоны и перегибы корпуса во все направления. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
58	04			урок	3	Середина. Двойная дробь на месте с переступанием и продвижением вперед. Теория.		Просмотр, опрос

						Практика.		
59	04			урок	3	Объяснение построения и развития номера, внесение образности и эмоциональности окраски. Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца «Горянки» и «Vlaške igre»		Просмотр, опрос
60	04			урок	3	Творческая работа. Репетиции, сохранение репертуара. Практика.		Просмотр, опрос
61	04			урок	3	Составление программы концерта. Подготовка концертной программы. Сводные репетиции.		Просмотр, опрос
62	04			урок	3	Концерт и его анализ. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
63	05			урок	3	Станок. Маленькие «голубцы» лицом станку. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
64	05			урок	3	Середина. Подбивка «голубец» с шагом накрест и прыжком. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
65	05			урок	3	Середина. Подбивка «голубец» с шагом накрест и прыжком. Практика.		Просмотр, опрос
66	05			урок	3	Середина. Вращения по диагонали: на подскоках с продвижением вперёд; shene; бег в повороте. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
67	05			урок	3	Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца «Горянки» и «Vlaške igre». Теория. Практика.		Просмотр, опрос
68	05			урок	3	Эстрадный танец. Rag tette: растяжки. Теория. Практика.		Просмотр, опрос
69	05			урок	3	Середина. Вращения по диагонали: на подскоках с продвижением вперёд; shene; бег в повороте. Практика.		Просмотр, опрос
70	05				3	Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером танца «Горянки» и «Vlaške igre». Практика.		Просмотр, опрос
71	05			урок	3	ОБДД. Ответственность пешеходов за нарушение ПДД.		Просмотр, опрос

						Контрольное занятие по теме: Основы русского танца. Практика.		
72	12				3	Творческая работа. Репетиции, сохранение репертуара. Практика.		Просмотр, опрос
Итого:					216			

Календарный учебный график программы «Фантазёры» (продвинутый уровень)

3 год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09			урок	3	Особенности занятий, характер творческой работы в ансамбле «Фантазёры». Техника безопасности и правила поведения. ОБДД. Дорога - зона повышенной опасности.		Просмотр, опрос
2	09			урок	3	Экзерсис у станка. Методика выполнения полуприседаний и полных приседаний в различных вариантах исполнения. Исполнение.		Просмотр, опрос
3	09			урок	3	Элементы эстрадного танца. Партерная гимнастика. Упражнения для отдельных групп мышц.		Просмотр, опрос
4	09			урок	3	Экзерсис у станка. Методика выполнения упражнения на развитие подвижности стопы с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги. Исполнение.		Просмотр, опрос
5	09			урок	3	Элементы эстрадного танца. Танцевальные движения и комбинации в стиле «Бродвейский джаз».		Просмотр, опрос
6	09			урок	3	Экзерсис у станка. Методика выполнения маленьких бросков в различных вариантах исполнения. Исполнение с двумя ударами стопой работающей ноги по V позиции во все направления.		Просмотр, опрос
7	09			урок	3	Творческая работа. Объяснение характерных положений рук, корпуса танца «Vlaške igre». Исполнение.		Просмотр, опрос
8	09			урок	3	Экзерсис у станка. Методика выполнения круговых движений ногой по полу в различных вариантах исполнения. Исполнить с остановкой в точке в сторону или назад в маленьком полуприседании на опорной ноге.		Просмотр, опрос

9	10			урок	3	Областные особенности русского танца. Объяснение областных особенностей, характерных движений и рисунков Брянской области. Исполнить характерные движения и рисунки.		Просмотр, опрос
10	10			урок	3	Элементы эстрадного танца. Танцевальные движения и комбинации в стиле «Бродвейский джаз».		Просмотр, опрос
11	10			урок	3	Творческая работа. Объяснение техники выполнения основного шага танца «Асла вайа».		Просмотр, опрос
12	10			урок	3	Экзерсис у станка. Методика выполнения низких разворотов ноги на всей стопе. Исполнить с разворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45°.		Просмотр, опрос
13	10			урок	3	Экзерсис на середине зала. Методика выполнения основного хода танца «шестёра». Исполнить на месте и с продвижением вперед.		Просмотр, опрос
14	10			урок	3	Экзерсис у станка. Исполнить низкие развороты ноги на всей стопе на 45°.		Просмотр, опрос
15	10			урок	3	Творческая работа. Народный танец «Асла вайа» объяснение техники выполнения движений. Исполнить элементы и комбинации.		Просмотр, опрос
16	10			урок	3	Экзерсис у станка. Методика выполнения упражнения с ненапряжённой стопой в различных вариантах исполнения. Исполнить с подскоком на опорной ноге.		Просмотр, опрос
17	11			урок	3	Областные особенности русского танца. Брянская область, «Улицкая кадрили». Характерные движения и рисунки.		Просмотр, опрос
18	11			урок	3	ОБДД. Что такое ГИБДД и зачем нужна эта служба. Элементы эстрадного танца. Танцевальные движения и комбинации в стиле «Бродвейский джаз».		Просмотр, опрос
19	11			урок	3	Экзерсис у станка. Исполнить упражнение с ненапряжённой стопой (flic-flac) с разворотом		Просмотр, опрос

						корпуса на 90° от станка.		
20	11			урок	3	Экзерсис на середине зала. Методика выполнения боковых перескоков с ударами полупальцев в пол. Исполнение.		Просмотр, опрос
21	11			урок	3	Экзерсис у станка. Исполнить маленькие броски по I позиции с одновременным ударом каблука опорной ноги в полуприседании во все направления.		Просмотр, опрос
22	11			урок	3	Творческая работа. Народный танец «Асла вайа». Особенности танцевального рисунка.		Просмотр, опрос
23	11			урок	3	Экзерсис на середине зала. Боковые перескоки с ударами полупальцев в пол.		Просмотр, опрос
24	11			урок	3	Экзерсис у станка. Исполнить круговые движения по полу ребром каблука с остановкой в сторону или назад в маленьком приседании на опорной ноге.		Просмотр, опрос
25	12			урок	3	Творческая работа. «Асла вайа». Элементы и комбинации.		Просмотр, опрос
26	12			урок	3	Экзерсис у станка. Методика выполнения «верёвочки» в различных вариантах исполнения. Исполнить с двойным ударом полупальцами; простая с поочередными переступаниями.		Просмотр, опрос
27	12			урок	3	ОБДД. ДТП. Их виды, причины и последствия. Элементы эстрадного танца. Танцевальные движения и комбинации в стиле «Бродвейский джаз».		Просмотр, опрос
28	12			урок	3	Экзерсис на середине зала. Методика выполнения «верёвочки» простой и двойной с переступанием. Исполнение.		Просмотр, опрос
29	12			урок	3	Экзерсис у станка. Методика выполнения больших каблучных. Исполнить во все направления.		Просмотр, опрос
30	12			урок	3	Элементы эстрадного танца. Танцевальные движения и комбинации в стиле «Бродвейский джаз».		Просмотр, опрос
31	12			урок	3	Урок-панорама: «Танцевальные группы хора им. М. Е. Пятницкого, Кубанского казачьего хора. Творчество Т. Устиновой. «Ансамбль танца Берёзка»		Просмотр, опрос

						творчество Н. Надеждиной.		
32	12			урок	3	Экзерсис у станка. Методика выполнения дроби в «три ножки». Исполнение.		Просмотр, опрос
33	01			урок	3	Областные особенности русского танца. Объяснение областных особенностей, характерных движений и рисунков Курской области. Исполнить «Тимоня». Характерные движения и рисунки.		Просмотр, опрос
34	01			урок	3	Экзерсис у станка. Исполнение больших каблучных во все направления.		Просмотр, опрос
35	01			урок	3	Творческая работа. Современный танец «Держи ритм». Разведение номера.		Просмотр, опрос
36	01			урок	3	Экзерсис у станка. Методика выполнения больших бросков ногой в различных вариантах исполнения. Исполнить с приседаниями на опорной ноге; с переводом на каблук.		Просмотр, опрос
37	01			урок	3	Экзерсис у станка. Исполнение больших бросков ногой с приседаниями на опорной ноге; с переводом на каблук.		Просмотр, опрос
38	01			урок	3	Элементы эстрадного танца. Партерная гимнастика. Элементы акробатики.		Просмотр, опрос
39	01			урок	3	ОБДД. Первая помощь при ДТП. Областные особенности русского танца. Курская область, «Тимоня». Характерные движения и рисунки.		Просмотр, опрос
40	02			урок	3	Творческая работа. «Асла вайа». Объяснение построения и развития номера, внесение образности и эмоциональности окраски.		Просмотр, опрос
41	02			урок	3	Экзерсис на середине зала. Методика выполнения «ключа» с двойной дробью. Исполнение.		Просмотр, опрос
42	02			урок	3	Творческая работа. Совершенствование исполнительского мастерства танца и работа над характером танца «Асла вайа». Исполнение.		Просмотр, опрос
43	02			урок	3	Областные особенности русского танца. Курская область, «Тимоня». Характерные движения и		Просмотр, опрос

						рисунки.		
44	02			урок	3	Творческая работа. Совершенствование исполнительского мастерства танца и работа над характером танца «Асл вайа»		Просмотр, опрос
45	02			урок	3	Экзерсис на середине зала. Исполнение «ключа» с двойной дробью.		Просмотр, опрос
46	02			урок	3	ОБДД. Дорожная разметка. Элементы современного танца. Танцевальные движения и комбинации в стиле «Бродвейский джаз».		Просмотр, опрос
47	02			урок	3	Творческая работа. Репетиции, сохранение репертуара.		Просмотр, опрос
48	02			урок	3	Творческая работа. Совершенствование исполнительского мастерства танца и работа над характером танца «Асла вайа» (выступления).		Просмотр, опрос
49	03			урок	3	Экзерсис на середине зала. Методика выполнения вращений в различных вариантах исполнения. Вращения: с переступанием на месте (по VI позиции ног).		Просмотр, опрос
50	03			урок	3	Экзерсис на середине зала. Вращения: с переступанием на месте (по VI позиции ног).		Просмотр, опрос
51	03			урок	3	Творческая работа. Совершенствование исполнительского мастерства танца и работа над характером танца «Асла вайа». Исполнение.		Просмотр, опрос
52	03			урок	3	ОБДД. Во дворе. Ролики, скейты, скутеры, велосипеды. Экзерсис на середине зала. «Веревочка» с двойным ударом полупальцами.		Просмотр, опрос
53	03			урок	3	Творческая работа. Совершенствование исполнительского мастерства танца и работа над характером танца «Асла вайа».		Просмотр, опрос
54	03			урок	3	Элементы эстрадного танца. Партерная гимнастика. Растяжки.		Просмотр, опрос
55	03			урок	3	Экзерсис на середине зала. Дробные движения: «ключ» с двойной дробью.		Просмотр, опрос

56	03			урок	3	Экзерсис на середине зала. Методика выполнения дробы в «три ножки». Исполнение.		Просмотр, опрос
57	03			урок	3	Экзерсис на середине зала. Методика выполнения синкопированной «дробы» в сочетании с другими дробями. Исполнение.		Просмотр, опрос
58	04			урок	3	Творческая работа. Совершенствование исполнительского мастерства танца и работа над характером танца «Асла вайа».		Просмотр, опрос
59	04			урок	3	Экзерсис на середине зала. Дробные движения: Дробь в «три ножки», «дробь» — синкопированная в сочетании с другими дробями.		Просмотр, опрос
60	04			урок	3	Подведение итогов работы за год. Подготовка концертной программы. Сводные репетиции.		Просмотр, опрос
61	04			урок	3	Концерт и его анализ.		Просмотр, опрос
62	04			урок	3	Творческая работа. Совершенствование исполнительского мастерства танца и работа над характером танца «Асла вайа».		Просмотр, опрос
63	04			урок	3	Творческая работа. «Жизнь прекрасна». Разведение номера.		Просмотр, опрос
64	04			урок	3	Экзерсис на середине зала. Вращения: с переступанием на месте (по VI позиции ног). Основной ход танца «шестёра» на месте и с продвижением вперед.		Просмотр, опрос
65	04			урок	3	Творческая работа. «Асла вайа». Работа над характером танца.		Просмотр, опрос
66	04			урок	3	Экзерсис на середине зала. Дробные движения: Дробы: «дробь» — синкопированная в сочетании с другими дробями.		Просмотр, опрос
67	05			урок	3	Элементы эстрадного танца. Партерная гимнастика. Упражнения для отдельных групп мышц.		Просмотр, опрос
68	05			урок	3	Творческая работа. Совершенствование исполнительского мастерства и работа над характером «Асла вайа» (выступления).		Просмотр, опрос

69	05			урок	3	ОБДД. Об ответственности за нарушение ПДД. Контрольное занятие.		Просмотр, опрос
70	05			урок	3	Творческая работа. Репетиции, сохранение репертуара.		Просмотр, опрос
71	05			урок	3	Творческая работа. Подготовка к конкурсу «Твори, выдумывай, пробуй».		Просмотр, опрос
72	05			урок	3	Конкурс «Твори, выдумывай, пробуй».		Просмотр, опрос
				Итого	216			

Мониторинг результативности обучения по программе «Фантазёры» (продвинутый уровень)

[illegible]

[illegible]

Мониторинг результативности обучения по программе «Фантазёры» (продвинутый уровень)

№	Ф.И. обучающегося	Год обучения	Личностное развитие				Итого	Контрольное занятие (1 полугодие)	Контрольное занятие (2 полугодие)	Выполнение годовых требований по программе						Достижения обучающихся (победы –п, участие – у, кол-во)					
			Интеллект	Отношение к учебе	Воображение	Внимание				Техничность	Знание рисунков танца	Музыкальность и ритмичность	Выразительность исполнения	Умение работать в коллективе	Итого	Школьный	Муниципальный	Районный	Областной	Всероссийский	Международный

Хореографический словарь в картинках

Танец- это отраженный в движении внутренний мир человека, самый непринужденный способ самовыражения.

Балет- (фр. ballet, от лат. ballo — танцую) — вид сценического искусства, основными выразительными средствами которого являются неразрывно связанные между собой музыка и танец.



Русский народный танец (Хоровод)



Эстрадный танец



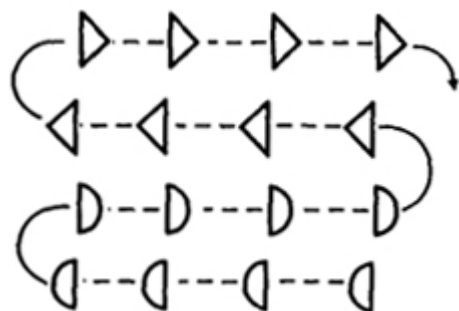


Схемы движения учащихся в хореографическом классе

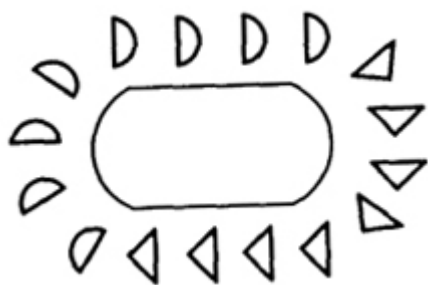
Марш на месте (различные упражнения на восприятие).



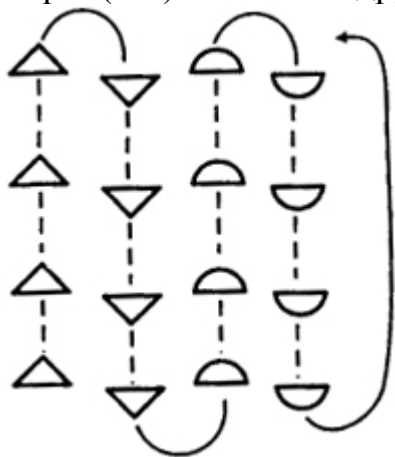
Марш (бег) "змейкой" друг за другом по горизонтали.



Марш (бег) по кругу.



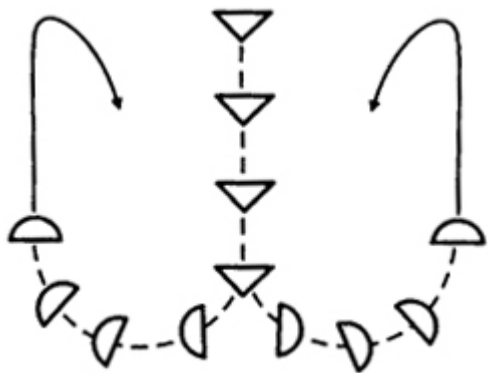
Марш (бег) "змейкой" друг за другом по вертикали.



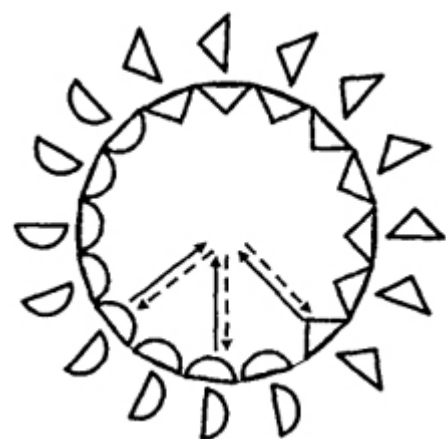
Марш через центр хореографического класса.



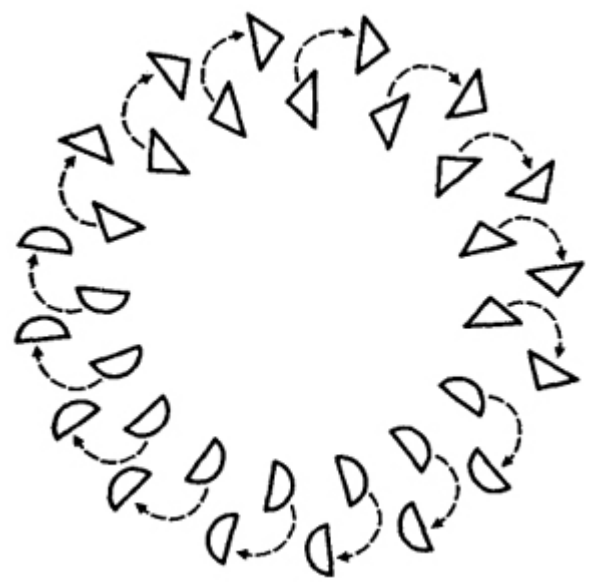
Ход (марш, подскок), расход через одного в разные стороны с перестроением в диагонали.



В кругу (подскок, шаг польки, галоп, затем шаги вперед - назад поочередно (упражнение на восприятие центра и круга)



Ход по кругу (подскок, шаг польки, галоп) друг за другом, различные упражнения на восприятие



Позиции рук в народном танце



I



II



III



IV



V



VI



VII

Позиции ног в народном танце



I



II



III



IV



V

ПОЛОЖЕНИЕ РУК И КОРПУСА В НАРОДНОМ ТАНЦЕ



1-я позиция

2-я позиция

3-я позиция

4-я позиция

5-я позиция

6-я позиция

7-я позиция

1-я, 2-я и 3-я позиции идентичны позициям рук, принятым в классическом танце.

4-я позиция - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии: большой палец сзади, остальные, собранные вместе, - спереди. В некоторых танцах кисть сжата в кулак. Плечи опущены вниз, локти направлены в сторону и немного вперед.

5-я позиция - руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Кисти прямые, пальцы собраны и лежат чуть выше локтя разноименной руки.

6-я позиция - руки согнуты и округлены, кисти рук заложены за голову. Локти приподняты и направлены в стороны. Большие, указательные и средние пальцы прикасаются к затылку, как бы придерживая головной убор.

7-я позиция - руки согнуты в локтях и заложены за спину на талии. Запястья одной руки лежат на запястьях другой.

ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Подготовительное 1-е основное 2-е основное

Подготовительное положение - руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е основное положение - руки раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией и немного направлены вперед: кисти находятся на уровне талии, ладони повернуты вверх, пальцы собраны и раскрыты. Большой палец отделяется от других.

2-е основное положение - руки раскрыты в стороны на высоте между 2-й и 3-й позициями и немного направлены вперед; ладони слегка повернуты внутрь и обращены друг к другу, пальцы собраны и открыты, большой палец

ПОЛОЖЕНИЯ КИСТИ



кисть согнута вверх

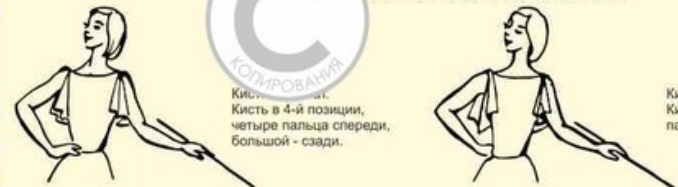
кисть опущена

кисть согнута вниз

поворот кисти в запястье внутрь

поворот кисти в запястье наружу

ПОЛОЖЕНИЯ КИСТИ НА ТАЛИИ



КИСТЬ В 4-Й ПОЗИЦИИ, ЧЕТЫРЕ ПАЛЬЦА СПЕРЕДИ, БОЛЬШОЙ - СЗАДИ.

Кисть в кулак. Кисть в 4-й позиции, пальцы сжаты в кулак.

