

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Тазовский районный Дом детского творчества»**

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
МБОУ ДО «Тазовский районный  
Дом творчества»  
Протокол № от «    » 2019г.

Утверждено  
приказом директора МБОУ ДО  
«Тазовский районный Дом  
творчества»  
№ \_\_\_\_ от «    » \_\_\_\_\_ 2019г.

**Общеразвивающая программа  
дополнительного образования детей  
«Танцевальная MODEL»  
(срок реализации - 3 года)  
(возраст обучающихся 7-18 лет)**

Составитель: Салий А.И.,  
Педагог МБОУДОД «Тазовский  
районный Дом творчества»

**п. Тазовский  
2019г.**

## **Пояснительная записка**

### **Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.**

Данная программа дополнительного образования «Танцевальная MODEL» предусматривает изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, floortechnique/техники работы с полом, импровизации, контактная импровизация, композиции, хип-хоп, акробатика и т.д. А также навыки начинающий фотомодели, дефиле, культура этикета, актерское мастерство.

**Направленность дополнительной образовательной программы «Танцевальная MODEL» - основная** - художественная, интегрирована с технической, социально – педагогической.

### **Новизна**

«Танцевальная MODEL» соединяет технический, социальный и творческий подход, к развитию креативного и продуктивного мышления обучающегося. Программа практико – ориентированной деятельности, реализуется через проектную деятельность.

В рамках программы происходит активное использование цифровых технологий для получения и распространения информации.

### **Актуальность**

В настоящее время мы сталкиваемся с отсутствием артистизма, свободы пластичности движений обучающихся. Зачастую воспитанники стесняются и боятся выхода на сцену, возникает не уверенность в себе и в своих действиях.

Актуальность данной программы - она решает эту проблему. Дает возможность оценке собственного образа, направлена на овладение основами творческой деятельности в смежных дисциплинах.

Программа дает возможность открыть ребенку своя «Я» и его место в социуме. Программа шагает в ногу со временем, так как в XXI веке очень актуальны цифровые технологии, и дополнительная программа «Танцевальная MODEL» , дает возможность каждому воспитаннику креативный подход к созданию модельного образа, для дальнейшего распространения фотоотчетов в соцсетях.

Образовательная программа направлена на формирование у подростков желания и умения быть красивыми. Для девочки-подростка, для девушки очень важно и актуально уметь красиво двигаться, нести себя, уметь владеть основами визажа, актерского мастерства, хореографического искусства.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что она предоставляет широкие возможности для продуктивной и репродуктивной деятельности обучающихся, выполнением творческих и технических работ, участия в проектной деятельности, практико-ориентированное обучение с целью формирования у обучающихся навыков артистизма, уверенности в себе.

Программа «Танцевальная *MODEL*» способствует приобретению ребенком важных интегративных качеств, которые помогут без проблем адаптироваться в современном мире.

**Цель:** развитие интереса к художественному творчеству, развитие разносторонней личности, коммуникабельности. Способствовать самореализации творческих способностей обучающихся, через техническое художественное творчество.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- Изучение приемов и способов создания гармоничного (стильного) образа: значение аксессуаров, прическа, макияж.
- Формирование навыков и умений в области актёрского мастерства, хореографического искусства, обучение основам дефиле, освоение работы с музыкальным материалом. Изучение законов и принципов создания пластической композиции.

***Развивающие:***

- Развитие изобретательности и устойчивого интереса к творчеству.
- Развитие музыкальных и актёрских способностей воспитанников.
- Развитие индивидуальности в процессе творческой деятельности.
- Развитие креативного и продуктивного мышления.

***Воспитательные:***

- Укрепление системы нравственных ценностей, формирование партнерских отношений в группе, взаимного уважения, взаимопонимания.
- Создание условий для самореализации и самоопределения каждого воспитанника в коллективе.
- Воспитание художественного, музыкально-эстетического вкуса и эмоциональной отзывчивости.
- Формирование активного познания окружающего мира – развитие познавательных процессов.
- Обучение детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении.

**В области хореографии:**

- привитие детям любви к танцу и музыке, формирование их танцевальных способностей (музыкально-двигательные, художественно-творческие)
- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- обучение технически грамотному исполнению движений;
- формировании системы теоретических и практических знаний;
- умение понимать «язык» движений, их красоту.

**В области физической подготовки:**

- Развитие гибкости, координации движений;
- Развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- Укрепление физического и психологического здоровья.

- Формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности.

#### В области коммуникации:

- Умение работать в проектах.
- Самонастройки, саморегуляции, самопрезентация.
- Эмоционально настраиваться на ситуацию.

#### **Отличительные особенности дополнительной образовательной программы «Танцевальная MODEL» является:**

- комплексность и многожанровость, метапредметного подхода к объему программного материала и подбору постановочного репертуара позволяет в полной мере решать задачи, заявленные в программе. Основной акцент делается, на знакомство и получение элементарных знаний в различных видах модельного и танцевального искусства (классический, народный, современный танец);
- постоянный поиск, разработка и обновление постановочного материала;
- использование нетрадиционных форм учебных занятий: планирование и организация проведения интегрированных занятий по различным направлениям (основная - художественная, дополнительно - техническая, социально – педагогическая), способствует не только более полному формированию художественно-творческих, танцевальных и музыкальных способностей ребенка, но и всесторонне развивают личность.

**Возраст детей:** программа рассчитана на детей 7-18 лет.

#### **Организационная работа объединения.**

В объединение принимаются дети на добровольных началах, без ограничения и отбора по способностям. Группы комплектуются с учетом классовых и возрастных особенностей.

Допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий год обучения на основании результатов:

- тестирования;
- прослушивания;
- собеседования.

#### **Срок реализации дополнительной образовательной программы**

«Танцевальная MODEL»

Срок реализации данной программы составляет 3 года.

1 год обучения – по 6 часа в неделю, 216 часа;

2 год обучения – по 6 часа в неделю 216 часа;

3 год обучения - по 6 часа в неделю 216 часа.

По разделам

1. «Ритмика и гимнастика» - по 2 часа в неделю, 72 час в год.

Разделяется на 36 часов - ритмика и 36 часов – гимнастика.

2. «Танец» - по 2 часа в неделю, 72 час в год.

3. «Основы фотомодели» - по 2 часа в неделю, 72 час в год.

### **Формы и режим занятий:**

*Основной формой* организации занятий является групповая, мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), индивидуальная, работа по подгруппам, ансамблевая.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально - психологические особенности.

Образовательный процесс по программе «Танцевальная MODEL» предполагает как теоретические, так и практические виды занятий.

*Режим занятий.* Занятия по образовательной программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (2 по 40 минут с 10 минутным перерывом после каждого часа занятий), всего в неделю – 6 часа; всего в год – 216 часа.

Программа включает в себя три раздела:

I. Ритмика и гимнастика.

II. Танец

III. Основы модели (дефиле, создание образа «костюм, макияж, прическа» для фотосъемки, актерское мастерство, выбор фотозоны)

1 раздел – «Ритмика и гимнастика» - включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей является основным тормозящим фактором в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности детей: формируют музыкальное восприятие, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер и, что особенно важно, согласовывать движения с музыкой.

2 раздел – «Танец» - включает в себя этюды и танцы.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности. Выразительность исполнения – результат не механического «натаскивания», а систематической работы.

Сюжетные танцы необходимо ставить не только для младшей танцевальной группы, но и для средней и старшей групп. Особый интерес вызывают у детей танцы, темы которых близки и понятны им, заимствованы из окружающей действительности или мира сказок. Сюжетные танцы, которые отображают эти идеи, показывают положительные и отрицательные образы, имеют большое воспитательное значение.

3 раздел – Основы модели.

Программа рассматривает раздел фотомодели как подготовку к жизни в социуме, как проекцию взрослой реальной жизни для детей. Подиум как жизненный путь, по которому нужно идти уверенно, с гордо поднятой головой, адекватно оценивая свои способности, силы и возможности, но при этом обладая богатым внутренним миром и определенным багажом знаний.

Овладение технической направленностью, создания проектов и эскизов костюмов, фотозоны.

Обязательными являются следующие направления:

**Дефиле** – на занятиях происходит развитие правильной осанки, формирование уверенной походки. Каждое занятие начинается с разминки всех групп мышц и упражнений для осанки.

**Самопрезентация** – предмет посвящен умению позиционировать себя в обществе, снятию психологических зажимов, страхов, негативных эмоциональных состояний. Ребенок получит практические навыки позитивной коммуникации с социумом, навыки публичных выступлений.

**Фотопозирование** – занятия проходят в рамках фотосессий в разных стилях. Ребенок научится создавать и принимать нужный образ, овладеет мимикой и эмоциями в кадре, научится позировать, быть раскрепощенным и естественным. Ребенок учится принимать свое тело, развивает уверенность в себе, корректируется самооценка.

**Основы моделинга** – проходят занятия на темы теории моделинга, истории моды, этикета, диетологии, стилистики, макияжа, основы укладок и обязательно гигиены и ухода за собой.

Каждую четверть учащиеся создают образы для фотосессии: осень, зима, весна. Создание фотозоны, костюма, грима, прически. Эти умения развивают ребенка как личность.

#### **Формы и методы организации учебного процесса:**

В работе используются разные виды деятельности, развивающие творческую личность: фото, рисунок, хореография, элементы актерского мастерства, пантомимы, импровизации. При этом в ходе коллективной деятельности учитываются интересы и возможности каждого из обучающихся (разделение труда, кооперация в ходе решения общих задач, взаимозависимость) соблюдается принцип сотрудничества «педагог-воспитанник», «воспитанник-педагог».

а) Подача материала:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение, инструктаж);
- наглядный (демонстрация – показ движений-фигур педагога, показ обучающегося, иллюстрация (показ фотографий, рисунков, видео и т.д.);
- практический (отработка упражнений).
- видеометод (просмотр видеоматериалов, обучение и контроль через цифровые технологии).
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

б) По характеру деятельности обучающихся: объяснительно-иллюстративный; репродуктивный, проблемный.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. Объяснительно-иллюстративные методы, при использовании которых дети воспринимают и усваивают готовую информацию.
  2. Репродуктивные методы, при использовании которых дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
  3. Частично-поисковые методы обучения, при использовании которых происходит участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.
  4. Исследовательские методы, при использовании которых происходит овладение детьми методами самостоятельной творческой работы.
- в) По характеру педагогической деятельности: индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей); групповая.

Основная форма организации учебного процесса – занятие. Занятие по типу может быть комбинированным, практическим, тренировочным, репетиционным, концертным.

В работе используются методы: стимулирования, развития художественного восприятия. Метод персонифицированного изложения — это монологическое изложение учебной информации педагогом по личным персональным заявкам обучающихся. Технология организации такого изложения состоит из трех этапов: вводного; собственно изложения; завершающего.

**В основу программы, положены следующие педагогические принципы:**

- Принцип гуманизации и демократизации педагогических отношений - личностные отношения являются важнейшим фактором, определяющим результаты учебно-воспитательного процесса, включающим сотрудничество, мастерство общения.
- Принцип интенсивного восприятия, предполагающий максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний.
- Принцип открытого общения, способствующий формированию доверительных отношений, располагающий к высказыванию собственных мыслей и чувств, что позволяет вовлечь воспитанников в дискуссию, помогает созданию ситуации успеха.
- Принцип психологической комфортности, предполагающий охрану и укрепление психологического здоровья воспитанника.
- Принцип последовательности и систематичности.
- Принцип продуктивной, креативной, проективной деятельности

**Прогнозируемые результаты**

В результате прохождения программного материала обучающиеся получат навыки и представление по разделам:

I. Ритмика и гимнастика:  
*по разделу ритмика учащиеся:*  
будут знать:

- основы музыкальной грамоты;
- музыкальные размеры и темпы;
- названия танцевальных жанров;
- понятие о трех жанрах музыки (песня – танец – марш);
- основные движения шага, прыжка, поворота;
- технику безопасности при выполнении упражнений;

будут уметь:

- согласовать свои движения с музыкой;
- выделять сильную долю в такте;
- строиться в линии, колонны, круг, диагональ;
- правильно пройти в ритме музыкального сопровождения, сохраняя красивую осанку;
- ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера, пружинить на ногах;
- строить совместно с группой ровный круг;
- расходиться из пар в разные стороны;
- сидя на коврик держать спину ровно;
- начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки.

*по разделу гимнастика учащиеся:*

будут знать:

- теоретические название гимнастических упражнений и технику их исполнения.

будут уметь:

- у учащихся сформированы навыки правильной осанки, координационные способности;
- укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;
- учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и саморегуляции;
- приобретут растяжку, шпагат.

## II. Танец:

*по разделу «танец» учащиеся:*

будут знать:

- знание основных элементов классического, историко-бытовых, современного танцев;
- знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца,

сложенности и культуре исполнения танца;

будут уметь:

- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально - двигательный образ;
- владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;



- навыки комбинирования движений;
- навыки использования самостоятельности, силы воли, развивать их;
- осознавать значение результатов своего творческого поиска.

III. Основы модели (дефиле, создание образа «костюм, макияж, прическа» для фотосъемки, актерское мастерство, выбор фотозоны):

будут знать:

- правила нанесения макияжа;
- об основах сценического движения, основах дефиле;
- об актерском мастерстве.

будут уметь:

- грациозно двигаться, спокойно и непринужденно ходить по залу-подиуму.
- эмоционально передавать игровые образы и действия;
- владеть основами подиумного шага;
- создавать эскизы стилизованных костюмов и фотозоны;
- владеть техникой эмоционального контроля на сцене и зале-подиуме;
- искусством самопрезентации.

**Личностным результатом** детей при освоении программы, в первую очередь, является способность к саморазвитию, то есть:

- осознание необходимости саморазвития, самообучения;
- склонность к самообучению;
- понимание перспектив личностного роста.

Во вторую очередь, это креативность:

- инициативность;
- склонность к поиску нестандартных решений;
- умение думать и находить выход;
- самостоятельность и критичность.

В третью очередь, это трудоспособность:

- навыки трудовой самоорганизации;
- подчинение дисциплине, исполнительность;
- ответственность за результат проделанной работы;
- настойчивость в преодолении трудностей.

В четвертую очередь, это коммуникабельность:

- умение работать в коллективе;
- умение устанавливать контакт;
- желание оказать помощь.

И наконец, это правосознание:

- соблюдение законодательных норм;
- соблюдение этических норм.

**Метапредметные результаты** детей при освоении программы.

Регулятивные:

- самостоятельно организовывать рабочее место (приготовить все необходимое для занятий);

- соблюдать дисциплину;
- соблюдать последовательность занятий;
- следовать инструкциям педагога.

Познавательные:

- ориентироваться в полученных знаниях;
- применять знания на опыте;
- самостоятельно добывать дополнительную информацию.

Коммуникативные:

- соблюдать правила поведения в коллективе;
- распределять работу по группам;
- аргументировано оформлять свою точку зрения, вступая в диалог.

**Предметные результаты:**

- освоить раздел программы «Ритмика и гимнастика»;
- освоить раздел программы «Танец»;
- освоить раздел программы «Основы модели»;
- показать свои знания на итоговом занятии.

*Содержание направлений мониторинга:*

- мониторинг качества образовательной деятельности;
- мониторинг личностного развития учащихся;
- мониторинг коллективной творческой деятельности.

В течение первого полугодия и в конце года заполняется таблица «Качественная оценка результатов по разделам программы», где после изучения каждого раздела программы определяются критерии оценки уровня обученности детей по дополнительной общеобразовательной программе -оптимальный, хороший или допустимый:

- *оптимальный* (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы, имеет творческие достижения на уровне города, области, России);
- *хороший* (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);
- *допустимый* (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий). (Приложение 1).

В течение этого же времени проводится мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. (Приложение 2).

Мониторинг качества образования осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

- *первичная диагностика* (проводится ежегодно в начале учебного года) – система тестовых заданий вводной диагностики разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей, поступающих в объединение «Танцевальная MODEL». Данные задания позволяют выявить их природные данные (выворотность ног,

подъем стопы, балетный шаг, прыжок, гибкость), музыкальность, память на движения, творческую активность. Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы.

В ходе тестирования детей первого года обучения определяется уровень их природных данных, музыкальности, ритмичности и возможности их развития.

Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общего музыкально - ритмического развития, внимания и трудолюбия ребенка.

Тестовые задания третьего года обучения дают представление о степени интереса и любви к творчеству, об уровне мышечной памяти и эмоционально - творческого потенциала ребенка, креативности мышления и творческого подхода к заданиям, дают представление о знаниях обучающихся в области хореографии, развитии кругозора детей и их творческих способностей;

- *тематическая диагностика* - это отслеживание уровня освоения программного материала по каждому из основных разделов дополнительной общеобразовательной программы;
- *промежуточная диагностика* (проводится ежегодно в конце первого полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы учащимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;
- *итоговая диагностика* (проводится ежегодно в конце учебного года) – это определение уровня освоения учащимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

### **Критерии мониторинга результативности образовательного процесса**

#### **Уровень развития хореографических данных:**

- *Выворотность*
- *Величина шага*
- *Гибкость*
- *Прыжок*
- *Растяжка*

#### **Освоение программного материала**

- *Основа классического танца*
- *Композиция и постановка танца*

#### **Уровень развития музыкальных данных**

- *Музыкальный слух*
- *Чувство ритма*

#### **Развитие артистичности и выразительности**

- *Эмоциональность*
- *Выразительность*
- *Открытость*

#### **Этапы педагогического контроля в коллективе (объединении)**

#### **Приложение 1**

Таблица. Сроки, проверяемые знания и умения, форма проверки по годам обучения.

## **Приложение 2**

Формы фиксации результатов мониторинга.

## **Содержание упражнений по разделу гимнастика. Приложение 3.**

### **Формы проведения итогов реализации программы**

- I. раздел. Ритмика и танец:  
открытое занятие.
- II. раздел. Танец:  
участие в концерта, фестивалях, отчетном концерте.
- III. раздел. Основы модели:  
каждую четверть демонстрация фото-выставки по темам, с использованием цифровых технологий (публикации в соцсетях).

### **Материально-техническое обеспечение:**

#### **Технические средства:**

##### **Для раздела «Ритмика и гимнастика»**

- персональный компьютер;
- усилитель звука, колонки;
- переносной музыкальный центр;
- гимнастические коврики.

##### **Для раздела «Основы модели»**

- ткань арганза, разных цветов;
- картон цветной, А3 листы бумаги.;
- ножницы, скотч;
- аквагрим;
- цветной принтер для фото, фотобумага;
- цифровая видеокамера,
- фотоаппарат.

#### **Учебно-практическое оборудование:**

- хореографический станок;
- сценические костюмы.

#### **Гигиенические:**

- соблюдение норм СанПиНа.
- использование индивидуальных косметических наборов и средств.

Технические средства.

#### **Условия работы и техника безопасности:**

- соблюдение норм санитарной гигиены, правил охраны труда обучающихся на занятии.

### **Содержание учебного предмета**

### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п.п.	Наименования темы	Кол-во	Теори	Прак-
--------	-------------------	--------	-------	-------

		<b>часов</b>	<b>и</b>	<b>тики</b>
1.	Вводный занятие. Первичная диагностика. Основные правила первого года обучения.	2	2	-
<b>Раздел I. Ритмика и гимнастика</b>	Ритмика: основы музыкальной грамоты. Гимнастика: упражнения на развитие гибкости			
1.1.	Ритмика. Характер музыки, его темп. Понятие о такте. Затакт. Затактовое построение.	1	0.5	0.5
1.2.	Гимнастика. Неактивная растяжка мышц общего воздействия.	1	0.5	0.5
<b>Раздел II. Танец.</b>				
2.1.	Поклон. «Пространство и мы » (понятие точек класса)	2	1	1
<b>Раздел III. Основы модели.</b>	Просмотр фильма (презентации) история профессии фотомодел.			
3.1.	Театральные этюды	2	1	1
<b>Раздел I.</b>	Ритмика: упражнения на ориентировку в пространстве Гимнастика: упражнения на развитие гибкости			
1.3.	Ритмика. Повороты влево вправо, движение по линии танца и против линии танца	1	-	1
1.4.	Гимнастика. Уровни.	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	«Танцевальная азбука»			
2.2.	Позиции рук и ног.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b>	Актерское мастерство			
3.2.	Телесное раскрепощение. Избавление от страхов и зажимов.	2	0.5	1.5
<b>Раздел I.</b>	Ритмика: упражнения на ориентировку в пространстве Гимнастика: упражнения на развитие гибкости			
1.5.	Ритмика. Ритмические рисунки с хлопками и поворотами.	1	0.5	0.5
1.6.	Гимнастика. Упражнение стульчик, бабочка.	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	«Танцевальная азбука». Постановка танца.			
2.3.	«Demi plie» по 6 позициям.	2	0.5	1.5
<b>Раздел</b>	Актерское мастерство			

<b>III.</b>				
3.3.	Фантазия и воображение — пути к образу	2	0.5	1.5
<b>Раздел I.</b>	Ритмика: Музыкально - ритмические упражнения. Гимнастика: упражнения на развитие гибкости			
1.7.	Ритмика. Притопы, дроби.	1	0.5	0.5
1.8.	Гимнастика. Упражнения на максимальную работу стоп.	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	«Танцевальная азбука». Постановка танца.			
2.4.	«Battements tendus»: в сторону по 1, 3, 6 позициям ног, вперед, в сторону, назад, в сторону.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b>	Основы визажа.	2	0.5	1.5
3.4.	Введение в технику макияжа.			
<b>Раздел I.</b>	Ритмика: Музыкально - ритмические упражнения. Гимнастика: упражнения на развитие гибкости			
1.9.	Ритмика. Координированные хлопки и притопы по одному и в парах.	1	-	1
1.10.	Гимнастика. Наклоны корпуса вперед «замок», «Березка».	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	«Танцевальная азбука». Постановка танца.			
2.5.	«Battement Jeté» в сторону по 6, 3 позиции ног.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b>	Вводное занятие. Походка на каблуках.	2	0.5	1.5
3.5.	Создание осенних лепестков для дальнейшего костюма.			
<b>Раздел I.</b>	Ритмика: Музыкально - ритмические упражнения. Гимнастика: упражнения на развитие гибкости			
1.11.	Ритмика. Бег с хлопком на каждый счёт, подскок с высоко поднятым коленом.	1	0.5	0.5
1.12.	Гимнастика. Упражнение «Лодочка».	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	«Танцевальная азбука». Постановка танца.			
2.6.	Battement Piqué. Батман пике (Удары ногой).	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b>	Походка на каблуках.	2	-	2
3.6.	Создание осенних лепестков для дальнейшего костюма.			
<b>Раздел I.</b>	Ритмика: Музыкально - ритмические			

	упражнения. Гимнастика: упражнения на развитие гибкости и пластичности.			
1.13.	Ритмика. Боковой ход на крест на счёт «8» с определением музыкальной фразы и переход на боковой шаг на крест назад в том же направлении.	1	-	1
1.14.	Гимнастика. Поза верблюда – уштрасана. Поза кобры – <u>бхуджангасана</u> , или как детям удобно «Сфинкс».	1	0.5.	0.5
<b>Раздел II.</b>	«Танцевальная азбука». Постановка танца.			
2.7.	Grand plié по 3 позиции ног.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b>	Основы визаж. Работа с помадой.	2	-	2
3.7.	Создание осенних лепестков для дальнейшего костюма.			
<b>Раздел I.</b>	Ритмика: Музыкально - ритмические упражнения. Гимнастика: упражнения на развитие гибкости и пластичности.			
1.15.	Ритмика. Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полу пальцах, на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед.	1	0.5	0.5
1.16.	Гимнастика. Техника выполнения мостика из положения лежа на спине.	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	«Танцевальная азбука». Постановка танца.			
2.8.	<b>Battement Jeté</b> по 6, 3 позиции ног.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III. 3.8.</b>	Техника пантомимы. Создание осеней фотозоны.	2	0.5	1.5
<b>Раздел I.</b>	Ритмика.	1	-	1
1.17.	Прыжки: - на месте по VI позиции; - с продвижением вперед; - повороте на ¼ ;			
1.18.	Гимнастика. кувырок вперед, назад	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	«Танцевальная азбука». Постановка танца.			
2.9.	Releve на полупальцы: - по I, III, VI позиции.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III. 3.9.</b>	Актерские тренировки и упражнения. Создание осеней фотозоны.	2	0.5	1.5
<b>Раздел I.</b>	Ритмика.	1	-	1
1.19.	Боковой галоп.			
1.20.	Гимнастика. «Лебеди» - полушпагат. Подготовка к растяжкам на шпагат.	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	Экзерсис на середине зала.			

	Постановка танца.			
2.10.	Маленькие позы в V и IV позициях: - epaulement croise. Поза croise впереди назад Постановка танца.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III. 3.10.</b>	Техника актерской игры – этюд на событие. Создание осеннего образа для фотосессии.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.21.</b>	Ритмика. Понятие строй, линия шеренга, колона.	1	0.5	0.5
1.22.	Гимнастика. Перекат назад с переходом в полушпагат.	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	Экзерсис на середине зала. Постановка танца.			
2.11.	Paulement efface. Поза efface впереди назад.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III. 3.11.</b>	Осенняя фотосессия.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.23.</b>	Ритмика. Понятие направляющий замыкающий.	1	0.5	0.5
1.24.	Гимнастика. Лежа на спине «ножницы».	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	Экзерсис на середине зала. Постановка танца.			
2.12.	I-e port de bras.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III. 3.12.</b>	Работа с цифровыми технологиями. Создание собственного фотоколлажа.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.25.</b>	Ритмика. Понятие интервал, дистанция.	1	-	1
1.26.	Гимнастика. Лежа на спине «разножка».	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	Экзерсис на середине зала. Постановка танца.			
2.13.	Прыжки (Allegro): Temps leve saute.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III. 3.13.</b>	Фантазия и воображение: Рассказать об изображенном человеке, если: этот человек сделал тебе плохо; этот человек спас тебе жизнь.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.27.</b>	Ритмика. Координированные притопы с хлопками (в ритмическом рисунке)	1	-	1
1.28.	Гимнастика. Сидя на полу: поочередное выведение ног вперед с помощью рук, сохраняя прямое положение спины («заячья лапа»)	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Экзерсис на середине зала. Постановка танца.			
2.14.	Прыжки: Changement de pied.	2	0.5	1.5
<b>Раздел</b>	Промежуточная диагностика. Техника	2	-	2



<b>III.</b> 3.14.	актерской игры – этюд «Золушка» Создание зимнего образа для фотосессии.			
<b>Раздел I.</b> 1.29.	Ритмика. Промежуточная диагностика. Работа в парах притопы с хлопками.	1	-	1
1.30.	Гимнастика. Промежуточная диагностика. «Лягушка» - лежа на спине, согнуть ноги в коленях, таз должен прилегать к полу.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Экзерсис на середине зала. Постановка танца.			
2.15.	Промежуточная диагностика. Прыжки: Pas echarpe с окончанием на одну ногу у станка.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b> 3.15.	Прическа «Колосок». Создание зимнего образа (костюма) для фотосессии.	2	-	2
<b>Раздел I.</b> 1.31.	Ритмика. Легкий шаг с носка на счет 4 подскок. По одному.	1	-	1
1.32.	Гимнастика. Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Экзерсис на середине зала. Постановка танца.			
2.16.	Прыжки: Pas echarpe с окончанием на одну ногу на середине зала.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b> 3.16.	Фантазия и воображение: я педагог? Создание зимнего образа для фотосессии.	2	-	2
<b>Раздел I.</b> 1.33.	Ритмика. Легкий шаг с носка на счет 4 подскок в парах. Движение по диагонали.	1	-	1
1.34.	Гимнастика. Колесо.	1	0.5	0.5
<b>Раздел II.</b>	Экзерсис на середине зала. Постановка танца.			
2.17.	Pas glissade	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b> 3.17.	Изучение жанров фотографии. Создание зимнего образа для фотосессии.	2	0.5	1.5
<b>Раздел I.</b> 1.35.	Ритмика. Шаги: приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с притопом. По одному.	1	-	1
1.36.	Гимнастика. «Кошечка»	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Экзерсис на середине зала. Постановка танца.			
2.18.	Pas chasse.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b> 3.18.	Работа с эмоциями и взглядом. Создание зимнего образа для фотосессии.	2	-	2
<b>Раздел I.</b> 1.37.	Ритмика. Шаги в парах с продвижением в перед:	1	-	1

	приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с притопом.			
1.38.	Гимнастика. Батманы (броски) ногами. В положении лежа на спине, боку, животе	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Постановка танца.			
2.19.	Кросс. Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III. 3.19.</b>	Секреты успешного позирования. Создание зимнего образа для фотосессии.	2	0.5	1.5
<b>Раздел I. 1.39.</b>	Ритмика. Построение и перестроение: в колонну по одному - по двое.	1	-	1
1.40.	Гимнастика. Мостик с положения стоя, спуск по стеночке.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Постановка танца.			
2.20.	Кросс. Вращения.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III. 3.20.</b>	Прическа «Шишка». Создание зимнего образа для фотосессии.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.41.</b>	Ритмика. Построение и перестроение: из колонны по два в колонну по четыре и обратно; из колонны в шеренгу;	1	-	1
1.42.	Гимнастика. «Корзиночка»	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Постановка танца.			
2.21.	«Demi plie» по 1,3 позициям.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.21</b>	Мимика. Создание зимнего образа для фотосессии.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.43</b>	Ритмика. Построение и перестроение: круг; - сужение и расширение круга;	1	-	1
1.44	Гимнастика. «Колечко»	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Постановка танца.			
2.22.	Кросс вращение в круг с круга.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.22.</b>	Ритмопластика: развитие пластической выразительности при создании образа, мимики. Создание зимнего образа для фотосессии.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.45.</b>	Ритмика. Построение и перестроение в ритмическом рисунке.	1	-	1
1.46.	Гимнастика. «Ласточка»	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Постановка танца.			
2.23.	Кросс вращение по диагонали.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.23.</b>	Создание фотозоны для зимней фотосъемки.	2	-	2

<b>Раздел I.</b> 1.47.	Ритмика. Движение по кругу с хлопками и притопами.	1	-	1
1.48.	Гимнастика. Работа в парах. Общая растяжка.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного танца: «Кросс. Перемещение в пространстве» Постановка танца.			
2.24.	Шаги по квадрату с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперед-назад.	2	-	2
<b>Раздел III.</b> 3.24.	Фотосессия «Зима-чародейка»	2	-	2
<b>Раздел I.</b> 1.49.	Ритмика. Легкий шаг с носка на каждый счет в парах с перестроением.	1	-	1
1.50.	Гимнастика. Мостик из положения стоя.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного танца: «Кросс. Перемещение в пространстве» Постановка танца.			
2.25.	Шаги с мультипликацией.	2	-	2
<b>Раздел III.</b> 3.25.	Работа с цифровыми технологиями. Создание фотоколлажа.	2	-	2
<b>Раздел I.</b> 1.51.	Ритмика. Прыжок разножка.	1	-	1
1.52.	Гимнастика. Мост раскачивание, вперед-назад.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного танца. Постановка танца.			
2.26.	Кросс. Прыжки: hop , jump , leap.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b> 3.26.	Прическа две шишки, с зигзагообразным пробелом. Создание весеннего образа.	2	-	2
<b>Раздел I.</b> 1.53.	Ритмика. Прыжки накрест по одному.	1	-	1
1.54.	Гимнастика. Акробатические элементы. Перевероты.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного танца. Постановка танца.			
2.27.	Волна руками.	2	0.5	1.5
<b>Раздел III.</b> 3.27.	Сценическая смелость, наивность, непосредственность: упражнение – «Цирковое представление» Создание весеннего образа.	2	-	2
<b>Раздел I.</b> 1.55.	Ритмика. Комбинирование прыжки с хлопками.	1	-	1
1.56.	Гимнастика. Мост с опусканием на локти.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного танца. Постановка танца.			

2.28.	Волна телом.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.28.</b>	Прическа кудри с ободком. Создание весеннего образа.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.57.</b>	Ритмика. Комбинированные шаги с прыжками.	1	-	1
1.58.	Гимнастика. «Продольный шпагат»	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.			
2.29.	Bobby Brown. Reebok.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.29.</b>	Дефиле с поворотами. Создание весеннего образа и фотозоны.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.59.</b>	Ритмика. Изоляция. Голова.	1	-	1
1.60.	Гимнастика. «Поперечный шпагат»	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.			
2.30.	ALF.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.30.</b>	Дефиле с поворотом и позой (стоп-кадр). Создание весеннего образа и фотозоны.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.61.</b>	Ритмика. Изоляция. Плечевой пояс.	1	0.5	0.5
1.62.	Гимнастика. Работа в парах. Комплексная растяжка.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.			
2.31.	SALSA ROCK.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.31.</b>	Фантазия и воображение: # Я и моя весна. Создание весеннего образа и фотозоны.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.63.</b>	Итоговая диагностика. Ритмика. Изоляция. Грудная клетка.	1	-	1
1.64.	Итоговая диагностика. Гимнастика. Мост на локтях с поднятием правой ноги вверх.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца. Итоговая диагностика.			
2.32.	JERK.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.32.</b>	Создание фотозоны для фотосессии. Итоговая диагностика.	2	-	2
<b>Раздел I. 1.65.</b>	Ритмика. Изоляция. Пелвис.	1	-	1
1.66.	Гимнастика. Мост на локтях с поднятием левой ноги вверх.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.			
2.33.	BART SIMPSON.	2	-	2
<b>Раздел</b>	Фотосессия «#Я и ВЕСНА»			

<b>III. 3.33.</b>				
<b>Раздел I.</b> 1.67.	Ритмика. Изоляция. Руки	1	-	1
1.68.	Гимнастика. Подготовительный выход в стойку на руки.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.			
2.34.	CRISS CROSS.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.34.</b>	Фотосессия коллективной работы.	2	-	2
<b>Раздел I.</b> 1.69.	Ритмика. Изоляция. Ноги.	1	-	1
1.70.	Гимнастика. Прыжки на скакалках.	1	-	1
<b>Раздел II.</b>	Закрепление классических и современных движений.			
2.35.	Координирование движений.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.35.</b>	Фотовыставка годовых работ.	2	-	2
<b>Раздел I.</b> 1.71.	Ритмика. Итоговое занятие.	1	-	1
1.72.	Гимнастика. Итоговое занятие.	1	-	1
<b>Раздел II.</b> 2.36.	Итоговое занятие.	1	-	1
<b>Раздел III. 3.36.</b>	Подведение итогов. Итоговое занятие.	1	-	1
<b>Итого:</b>		216	29	187

### **Содержание программы 1 года обучения:**

#### **Тема 1: Вводные занятия.**

Теория: набор обучающихся.

Знакомство с педагогами, знакомство детей друг с другом и традициями коллектива. Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы, рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Основные правила первого года обучения.

**Раздел I. Тема:** Ритмика: основы музыкальной грамоты.

Гимнастика: упражнения на развитие гибкости

**Тема 1.1.** Ритмика. Характер музыки, его темп. Понятие о такте. Затакт. Затактовое построение.

Теория: Объяснение характера музыки, прослушивание и разбор музыкального характера.

Практика: выполнение затактового построения.

**Тема 1.2.** Гимнастика. Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

Теория: Растяжка. Представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы занимающихся. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

Практика: выполнение группы упражнений на разогрев мышц под музыкальное сопровождение.

**Раздел II. Танец. Тема 2.1:** Поклон. «Пространство и мы » (понятие точек класса)

Теория: Объяснение, беседа.

Практика: Выполнения правильности поклона, как простого, так и поясного.

Игра-закрепление «Здравствуй, сцена!» - показ правильности выполнения таких игровых упражнений: (передвижение по точкам класса в комбинированных движениях- шаг, бег, подскок, поворот и т.д.)

**Раздел III. Просмотр фильма (презентации) история профессии фотомодел.**

**Тема 3.1.** Театральные этюды

Теория: Беседа, объяснение, демонстрация, показ фильма.

Практика: выполнение театральных этюдов по задумке педагога и учащихся.

**Раздел I. Тема:** Ритмика: упражнения на ориентировку в пространстве.

Гимнастика: упражнения на развитие гибкости.

**Тема 1.3.** Ритмика. Повороты влево вправо, движение по линии танца и против линии танца

Практика: Выполнение движений.

**Тема 1.4.** Гимнастика. Уровни.

Теория: Объяснение, демонстрация понятия уровней в танце.

Наиболее распространенные варианты уровней. Стоя:

- а) верхний уровень (на полупальцах);
- б) средний уровень (на всей стопе);
- в) нижний уровень (колени согнуты).

"На четвереньках":

- в.) опора на руках и коленях;
- б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

- а) стоя на двух коленях;
- б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.

Сидя:

- а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе);
- б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- в) вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- г) четвертая позиция или "swastic";
- д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой).

Пятая позиция ног в положении "сидя" имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). Другой вариант, т.н. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу;

- е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);
- ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- з) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

Лежа:

- а) на спине;
- б) на животе;
- в) на боку.

Практика: выполнение группы уровневых упражнений на развитие гибкости и пластичности мышц под музыкальное сопровождение.

## **Раздел II. Тема: «Танцевальная азбука»**

**Тема 2.2.** Позиции рук и ног.

Теория: объяснение, беседа, демонстрация движения.

Практика: выполнения и закрепление позиций рук и ног.

## **Раздел III. Тема: Актерское мастерство**

**Тема 3.2.** Телесное раскрепощение. Избавление от страхов и зажимов.

Теория: объяснение, демонстрация, беседа. Страхи и «зажимы», неуверенность в себе, боязнь выглядеть смешно – все это мешает достижению поставленных целей. Первое занятие актёрского мастерства рассчитано на выявление телесных и мимических зажимов, их проработку и раскрепощение всего психофизического аппарата.

Практика: выполнения заданных педагогом этюдных образов.

**Раздел I. Тема:** Ритмика: упражнения на ориентировку в пространстве.

Гимнастика: упражнения на развитие гибкости.

**Тема 1.5.** Ритмика. Ритмические рисунки с хлопками и поворотами.

Теория: объяснение, демонстрация, беседа.

Практика: выполнение и закрепление движений согласовано с музыкальным размером.

**Тема 1.6.** Гимнастика. Упражнение стульчик, бабочка.

Теория: объяснение, демонстрация педагогом правильности выполнения движения.

«Бабочка» - корпус прямо, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг другу. Колени лежат на полу. «Стульчик».

Практика: отработка правильности исполнения движений.

**Раздел II. Тема:** «Танцевальная азбука». Постановка танца.

**Тема 2.3.** «Demi plie» по 6 позициям.

Теория: объяснение, демонстрация, показ правильности выполнения основных танцевальных движений классического танца у станка.

Практика: отработка правильности исполнения движения.

**Раздел III. Тема:** Актерское мастерство.

**Тема 3.3.** Фантазия и воображение — пути к образу

Теория: В хорошей голове всегда хорошие мысли. Тренинг рассчитан на изучение природы фантазии и воображения и применения его в практике. Овладение методом импровизации. Импровизируя, человек учится искренне реагировать на события, чувствовать настроение собеседника, органично подстраиваться под любую ситуацию.

Практика: учимся импровизировать и фантазировать.

**Раздел I. Тема:** Ритмика: Музыкально - ритмические упражнения.

Гимнастика: упражнения на развитие гибкости.

**Тема 1.7.** Ритмика. Притопы, дробы.

Теория: объяснение, демонстрация движений:

Притопы, дробы:

- простой;
- двойной;
- тройной.

Практика: отработка правильности выполнения движения с музыкальным сопровождением.

**Тема 1.8.** Гимнастика. Упражнения на максимальную работу стоп.

Теория: объяснение, демонстрация движений. Укрепление голеностопа, растяжение ахилового сухожилия, вытянутости ног в коленях и в стопах. развитие выворотности стоп:

- сгибание и вытягивание стоп;



- круговые движения, с четкой фиксацией стоп в VI, I выворотной позициях ног.

Практика: отработка правильности исполнения растяжки.

**Раздел II. Тема:** «Танцевальная азбука». Постановка танца.

**Тема 2.4.** «Battements tendus»: в сторону по 1, 3, 6 позициям ног, вперед, в сторону, назад, в сторону.

Теория: объяснение, демонстрация движений. Battements tendus — батман тандю — натянутые движения — вырабатывают натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу. В самом начале battement tendu — батман тандю обучаются стоя лицом и к палке, так как в этом направлении легче всего правильно воспитать и воспринять выворотность.

Практика: отработка правильности исполнения классического движения.

**Раздел III. Тема 3.4.** Основы визажа. Введение в технику макияжа.

Теория: объяснение, демонстрация.

На первом уроке визажа обучающиеся познакомятся с косметикой и инструментарием для ее нанесения, основными правилами выполнения макияжа, особенностями ухода за кожей лица, а также узнают все о цветотипах внешности. Проведем разбор различных типов форм лица.

Практика: нанесение легкого макияжа на лицо.

**Раздел I. Тема:** Ритмика: Музыкально - ритмические упражнения.

Гимнастика: упражнения на развитие гибкости.

**Тема 1.9.** Ритмика. Координированные хлопки и притопы по одному и в парах.

Практика: отработка правильности исполнения заданных ритмических рисунков педагогом с хлопками и притопами, в сопровождении разного музыкального темпа.

**Тема 1.10.** Гимнастика. Наклоны корпуса вперед «Замок», «Березка».

Практика: отработка правильного выполнения темы.

**Раздел II. Тема:** «Танцевальная азбука». Постановка танца.

**Тема 2.5.** «Battement Jeté» в сторону по 6, 3 позиции ног.

Теория: объяснение, демонстрация.

**Батман жете** [франц. Battement Jeté, от jeter – бросать, кидать] — представляет собой выведение вытянутой ноги в заданном направлении и возвращение в заданную позицию. Свободная нога, проскользнув по полу носком до крайней точки касания, продолжает движение и поднимается на высоту 20 см. от пола. Возвращение ноги производится также со скольжением от крайней точки касания носка к полу.

Практика: отработка правильного выполнения движения.

**Раздел III. Тема 3.5.** Вводное занятие. Походка на каблуках. Создание осенних лепестков для дальнейшего костюма.

Теория: беседа, объяснение, демонстрация.

Учащийся познакомится с особенностями работы модели на подиуме, узнают, как должна выглядеть и вести себя модель. Начнем «с нуля» отрабатывать походку на каблуках под счет и в одну линию. Отработка чувства ритма, четкости в походке, контроль над положением ног и осанки. Выполнение разворотов, как с правой, так и с левой ноги.

Также, по образцу будут создавать осенние листочки для дальнейшего осеннего образа фото-модели.

Практика: отработка модельной походки, создание лепестков.

**Раздел I. Тема:** Ритмика: Музыкально - ритмические упражнения.

Гимнастика: упражнения на развитие гибкости.

**Тема 1.11.** Ритмика. Бег с хлопком на каждый счёт, подскок с высоко поднятым коленом.

Теория: объяснение, демонстрация педагогом движения.

Практика: правильное ритмичное выполнения движений.

**Тема 1.12.** Гимнастика. Упражнение «Лодочка».

Теория: Лодочка – уникальное упражнение, которые задействует одновременно мышцы спины и пресса, тем самым укрепляя их. Так как упражнение не является силовым, а скорее статическое, то прироста мышечной массы или сжигания жира ожидать от него не стоит. Но при этом оно тоже очень важно для гармоничного телостроения.

Рассмотрим, какие мышцы и суставы задействованы при выполнении упражнения лодочка.

Основными работающими мышцами являются:

- Длинные мышцы спины.
- Ягодичные мышцы.
- Плоская мышца живота.

### **Классическая лодочка**

Советуем начать тренировку в классическом виде лодочки с трех подходов по 8-10 секунд, а после освоения техники упражнения и правильного дыхания — наращивать темп.

1. Исходная позиция – лежа на спине.
2. Ноги плотно сведены вместе так, чтобы носки и пятки соприкасались друг с другом.
3. Руки прямые и плотно прижаты к туловищу.

4. Начинаем диафрагмальное дыхание: на вдохе живот втягивается, а на выдохе выпячивается вперед.
5. Теперь ноги приподнимаем вверх примерно на 40-50 см.
6. Спина, руки и голова приподнимается на такую же высоту.
7. Опорой здесь служат ягодицы и зона крестца.
8. В таком положении задерживаем дыхание на 8-10 секунд.
9. Медленно делаем выдох и возвращаемся в исходную позицию.

*Важно! В процессе упражнения голова направлена строго вперед. Наибольшее напряжение ощущается в мышцах спины и живота.*

**Обратная лодочка.** Такой вариант исполнения упражнения лодочки поможет уменьшить обхват талии и бедер, а также укрепить позвоночный отдел спины. Регулярные тренировки приведут к улучшению общего состояния здоровья, приливу энергии и поднятию настроения после тренировки. Советуем начинать с 4 подходов по 10 секунд.

1. Исходная позиция – лежа на животе.
2. Руки вытянуты вперед. Ладони направлены вниз.
3. Ноги прямые, носки вытянутые.
4. Одновременно совершаем следующие движения: поднимаем верхнюю часть туловища и ноги на максимально комфортную высоту.
5. Опорой служит область таза и живота.
6. Задерживаем дыхание на 10 секунд и начинаем растягивать тело от ладоней до стоп в противоположные стороны.
7. Медленно выдыхаем и опускаемся в стартовое положение.

*Важно! Голова направлена строго вперед, взгляд устремлен прямо. Ни в коем случае нельзя крутить головой в разные стороны. Это может привести к травме — смещению шейного позвонка.*

Практика: правильное выполнения данного упражнения.

**Раздел II. Тема:** «Танцевальная азбука». Постановка танца.

**Тема 2.6.** Battement Piqué. Батман пике (Удары ногой).

Теория: объяснение, показ движения. Батман пике [франц. **Battement Piqué**, от **piquer** – резко ударить] — представляет собой выведение ноги в заданном направлении, нанесение легких четких ударов носком по полу и возвращение в заданную позицию. Колено и стопа работающей ноги вытянуты.

Практика: четкое и правильное выполнения движения. Отработка.

**Раздел III. Тема 3.6.** Походка на каблуках. Создание осенних лепестков для дальнейшего костюма.

Практика: отработка модельной походки, создание листов.

**Раздел I. Тема:** Ритмика: Музыкально - ритмические упражнения.

Гимнастика: упражнения на развитие гибкости и пластичности.

**Тема 1.13.** Ритмика. Боковой ход на крест на счёт «8» с определением музыкальной фразы и переход на боковой шаг на крест назад в том же направлении.

Практика: отработка правильности и музыкальности исполнения движения.

**Тема 1.14.** Гимнастика. Поза верблюда – уштрасана. Поза кобры – бхуджангасана, или как детям удобно «Сфинкс».

Теория: объяснение, показ.

Техника выполнения позы верблюда – уштрасана:

- Встать на колени, расположив их на ширине таза, поставить руки на бедра, вытянуть корпус вверх, растягивая ребра и освобождая поясницу.
- Отклониться назад и взяться ладонями за пятки (или положить ладони на стопы). С выдохом прогнуться в груди и пояснице, отводя голову назад.
- Держать туловище за счёт напряжения мышц ног.
- Задержаться на 30 секунд, дышать ровно.

*Тонкости.* Крепко сживайте ягодичы и вытягивайте спину от копчика к макушке, стараясь выполнить прогиб не за счет «излома» в пояснице, но вытягивая всю спину.

*Неправильно.* Не притягивайте плечи к ушам. Не запрокидывайте голову. Не опирайтесь на руки.

Техника выполнения позы кобры – бхуджангасана:

- Лечь на пол лицом вниз, соединить стопы, вытянув пальцы. Положить ладони под плечи.
- Со вдохом медленно приподнять корпус, не опираясь на руки (руки только фиксируют принятое положение), сохраняя руки согнутыми в локтях.
- Сделать два медленных дыхательных цикла и с очередным вдохом поднять корпус еще выше, прогибаясь в пояснице и грудном отделе спины.
- Выпрямить руки, вытянуть шею и макушку вверх, направляя подбородок к груди.

- Сделать еще два дыхательных цикла, сосредоточить внимание в межбровье, вытянуть шею и макушку назад, усилив прогиб в грудном отделе позвоночника. Втянуть анус, напрячь ягодичы.

*Тонкости.* В начальной стадии упражнения старайтесь поднимать туловище вверх за счет мышц спины, не помогая себе руками (руки только препятствуют обратному движению) — это бережет позвонки поясницы от чрезмерного сдавливания и «включает» в работу грудной отдел позвоночника.

Если чувствуете боль или дискомфорт в пояснице, выполняйте упрощенный вариант Позы кобры, пока позвоночник не обретет гибкость.

Запрокидывание головы назад «включает» работу щитовидной железы. Старайтесь при этом не «бросать» шею расслабленной, пережимая ее, но все время вытягивать ее назад. Можно выполнять часть упражнения с запрокинутой головой, а затем опускать подбородок, вытягивая макушку вверх, усиливая давление на область низа живота, что активизирует работу почек и надпочечников.

*Неправильно.* Не поднимайте лобковую кость от пола. Не прижимайте плечи к ушам.

Максимально раскройте грудную клетку, отведя плечи и локти назад.

Практика: отработка и закрепление правильности выполнения данных позиций.

**Раздел II. Тема:** «Танцевальная азбука». Постановка танца.

**Тема 2.7.** Grand plié по 3 позиции ног.

Теория: объяснение, показ движения. Grand plié [гранд плие] - глубокое, полное «приседание».

Практика: правильное исполнения движения, отработка с музыкальным сопровождением.

**Раздел III. Тема 3.7.** Основы визаж. Работа с помадой.

Создание осенних лепестков для дальнейшего костюма.

Практика: учимся правильно и четко наносить губную помаду на лицо, по контуру. Продолжает создавать лепестки для осеннего образа.

**Раздел I. Тема:** Ритмика: Музыкально - ритмические упражнения.

Гимнастика: упражнения на развитие гибкости и пластичности.

**Тема 1.15.** Ритмика.

Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки,

шаг сценический, шаг на высоких полу пальцах, на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед.

Теория: демонстрация, объяснение, показ.

Практика: Практическое выполнение всех этих движений, отработка музыкального, сценического выполнения.

**Тема 1.16.** Гимнастика. Техника выполнения мостика из положения лежа на спине.

Теория: демонстрация, объяснение, показ.

Мостик – это гимнастическое упражнение, выполняя которое можно укрепить мышцы спины, выправить осанку, развить гибкость и улучшить кровообращение тканей, окружающих позвоночные диски. Для новичков самым простым вариантом упражнения станет выполнение мостика из положения лежа.

Постановка из положения лежа проходит следующим образом:

- Нужно принять горизонтальное положение – лечь на спину на ровной поверхности.
- Далее требуется согнуть ноги в коленях, пододвинув стопы к ягодицам.
- Руки опереть на ладони, расположить которые желательно чуть выше плеч. Пальцы развернуты к корпусу.
- При помощи напряжения мышц, следует постепенно поднимать вверх область таза. Его нужно поднять так, чтобы тело прогнулось в спине.
- Получив прогиб, требуется выпрямить ноги в коленях и руки в локтях.
- Для возвращения со стойки в исходную позицию, желательно в первую очередь опустить на пол лопатки. После спины опускаются ягодицы.
- Для лучшего закрепления техники требуется повторить упражнение мостик из положения лежа несколько раз.

Практика: правильное выполнение данного задания, повторение и закрепление.

**Раздел II.** «Танцевальная азбука». Постановка танца.

**Тема 2.8. Battement Jeté** по 6, 3 позиции ног.

Теория: объяснение, демонстрация, показ.

Battement tendu jete.

- 1). Маленькие броски на 45°.
- 2). Развивает мышцы голени, способствует подвижности коленного сустава, бедра, вырабатывает силу и лёгкость ног.
- 3). Музыкальный размер – 2/4, 6/8. Исполняется в характере молдавского, украинского, белорусского, польского, итальянского танцев.

4). Комбинируется со всеми видами между собой, с plie, с battement tendu.

**1 вид** – с сокращением подъёма работающей стопы. Проучиваем лицом к станку, исходное положение 3 позиция ног, на 4 такта - 2/4.

1 такт: «раз и» - работающая нога, вытянутая в колене, выводится в сторону на носок; «два и» - работающая нога исполняет маленький, резкий бросок на высоту 45°.

2 такт: «раз и» - работающая нога, вытянутая в колене, сокращает подъём в выворотном положении; «два и» - работающая нога вытягивает подъём.

3 такт: «раз и» - работающая нога опускается в точку tendu; «два и» - работающая нога закрывается в исходную 3 позицию.

4 такт: пауза.

Практика: отработка правильности и музыкальности движения.

**Раздел III. 3.8. Техника пантомимы. Создание осеней фотозоны.**

Теория: беседа, рассказ. Основные понятия эмоции.

Практика: упражнения, этюды. Создание тематического осеннего костюма по реализации собственного проекта.

**Раздел I.**

**Тема 1.17. Ритмика.**

Прыжки:

- на месте по VI позиции;
- с продвижением вперед;
- повороте на  $\frac{1}{4}$  ;

Практика: выполнение прыжком в сочетании с музыкальным размером.

**Тема 1.18. Гимнастика. Кувырок вперед, назад**

Теория: объяснение, демонстрация. Кувырок. Тело последовательно переворачивается через голову. Это происходит неотрывно от пола и сопровождается поочерёдным касанием опоры отдельными частями тела. Кувырки бывают как по направлению вперёд, так и назад или в сторону.

Практика: выполнение правильности, безопасности кувырка.

**Раздел II. «Танцевальная азбука». Постановка танца.**

**Тема 2.9. Releve на полупальцы:**

- по I, III, VI позиции.

Теория: объяснение, демонстрация. Releve— приподнимание; releve на полупальцы — приподнимание на полупальцы.

Releve на полупальцы развивает силу ног и prepares исполнение упражнений на полупальцах в последующих классах.

Relevés на полупальцы изучают лицом к палке на 1, 3 и 6 позициях.

Исходное положение — первая позиция. Руки свободно лежат на палке. Корпус подтянут, колени, сильно вытянуты. На *раз и*, *два и* ноги, сохраняя

выворотность и натянутость, постепенно отделяются пятками от пола, тем самым выгибая подъем. Подниматься следует как можно выше, усиливая при этом подтянутость корпуса. На *три и, четыре и первая* позиция на полупальцах сохраняется. На *раз и, два и* следующего такта пятки постепенно опускаются на пол, сохраняя ноги натянутыми и выворотными, и *releve* заканчивается в первую позицию. На *три и, четыре и* первая позиция сохраняется. В *releve* на полупальцы на третьей позиции центр тяжести корпуса равномерно распределяется на обе ноги.

Практика: отработка музыкальности и правильности выполнения движений.

### **Раздел III. Тема 3.9. Актерские тренировки и упражнения.**

Создание осенней фотозоны.

Теория: объяснение, демонстрация. Тренинг «Настройка друг на друга»

Говорить друг другу «Доброе утро» или «Здравствуйте» - в этом и заключено все упражнение.

«Встреча». Ходить по залу в хаотическом движении. Когда вы встречаетесь с кем-то, то нужно:

- сказать друг другу «Доброе утро»,
- представить себя партнеру;
- пожать друг другу руки;
- кивнуть;
- обняться;
- поцеловаться.

Комбинировать разные виды приветствий. Найти свой собственный способ поприветствовать партнера.

Разработка совместного проекта-осенней фотозоны.

Практика: практические выполнения игровых тренингов. Работа с цифровыми технологиями, для создания проекта-фотозоны.

### **Раздел I.**

**Тема 1.19.** Ритмика. Боковой галоп.

Практика: отработка правильности и четкости музыкального темпа.

**Тема 1.20.** Гимнастика. «Лебеди» - полушпагат. Подготовка к растяжкам на шпагат.

Теория: объяснение, демонстрация, показ.

Практика: отработка силы, гибкости, эластичности мышц. При выполнении растяжки придерживаться безопасности растяжения мышц.

### **Раздел II. Тема: Экзерсис на середине зала.**

Постановка танца.

**Тема 2.10.** Маленькие позы в V и IV позициях:

- *epaulement croise*. Поза *croise* впереди назад.



Постановка танца.

Теория: объяснение, демонстрация, показ. Croise (от гл. croiser — скрещивать)  
Поза классического танца, выстраиваемая из положения *epaulement croise* в V позиции отведением ноги вперёд (поза *croisee вперёд*) либо назад (поза *croisee назад*). Малые позы *croisee* выполняются на вытянутый носок в пол, средние — подниманием ноги на высоту 45°, большие — на 90° и выше. *Опорная нога может стоять на всей стопе или быть на полупальцах или пальцах (пуантах), вытянутая в колене либо на demi-plie. Нога, поднятая в воздух, может быть как вытянута в колене, так и согнута (поза attitude). Поза может быть выполнена и в воздухе, во время прыжка.*

Практика: выполнение и закрепление данных поз.

**Раздел III. Тема: 3.10. Техника актерской игры – этюд на событие.**

Создание осеннего образа для фотосессии.

Теория: беседа, демонстрация, показ видео.

Практика: работа по одному в парах, раскрытие и избавление от собственных зажимов, с помощью создания этюдных событий.

**Раздел I. Тема 1.21. Ритмика.**

Понятие строй, линия, шеренга, колонна.

Теория: презентация, объяснение, демонстрация.

*Строй* – размещение занимающихся для совместных действий.

*Шеренга* – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

*Колонна* – строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу.

Практика: правильное выполнения перестроения и понятия строя, линии, шеренги, колонны.

**Тема 1.22. Гимнастика.**

Перекат назад с переходом в полушпагат.

Теория: объяснение, демонстрация, показ видео.

Практика: отработка правильности, безопасности, синхронности движения.

**Раздел II. Экзерсис на середине зала.**

Постановка танца.

**Тема 2.11. Paulement efface. Поза efface впереди назад.**

Теория: объяснение, демонстрация, показ картинок.

*Efface (En face — напротив).* Термин, указывающий на то, что исполнитель обращён лицом к зрительному залу. *Effacee* означает развернутое положение фигуры без скрещенных линий. Если, не меняя поворота плеч и головы,

поставить правую ногу назад, скрещенность линий пропадает, фигура принимает *epaulement efface*.

Практика: отработка и закрепление данной позы.

### **Раздел III. Тема 3.11. Осенняя фотосессия.**

Практика: Для того, чтобы на осенней фотографии показать ту или иную нужную атмосферу, модели иногда требуется создать специальный визаж, подобрать соответствующую ситуации одежду, найти какую-то особую, неповторимую, только этому человеку свойственную изюминку. Такой изюминкой может быть, например, деталь украшения, или какая-нибудь мелочь из одежды. Эта, казалось бы, небольшая деталь очень выгодно может подчеркнуть задумку, воплотить в этом изображении интересную, необычную, а, возможно, даже и новаторскую мысль.

### **Раздел I. Тема 1.23. Ритмика. Понятие направляющий замыкающий.**

Теория: объяснение, демонстрация.

*Направляющий* – занимающийся,двигающийся в колонне первым в указанном направлении.

*Замыкающий* – занимающийся,двигающийся в колонне последним.

Практика: выполнения ряда перестроений с расстановкой обучающихся понятием направляющий замыкающий.

### **Тема 1.24. Гимнастика. Лежа на спине «ножницы».**

Теория: объяснение, демонстрация, иллюстрация.

#### **Секреты и тонкости**

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не елозьте корпусом и не двигайте руками на протяжении всего движения;
- не закидывайте высоко ноги, стараясь работать в среднем диапазоне;
- поднимайте по - возможности прямые ноги;
- во время движения не забывайте дышать, как того требует Ваш темп и манерам выполнения;
- не гонитесь за скоростью, выполняйте подъемы/опускания подконтрольно;
- используйте специальные утяжелители для голени, чтобы усложнить процесс;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, время одного **45-60** сек.

Практика: Техника выполнения.

Упражнение ножницы не относится к классу сложно-выполнимых, однако не лишено своей изюминки, поэтому пошагово рассмотрим технику его выполнения.

### **Шаг №0.**

Лягте на пол (или фитнес-коврик) с плотно прижатой спиной. Руки (ладонями вниз) расположите вдоль корпуса или зафиксируйте их под ягодицами. Статически напрягите пресс. Оторвите прямые ноги от пола, чтобы расстояние составляло примерно **15-20** см. Это Ваша исходная позиция.

### **Шаг №1.**

Поднимите левую ногу вверх до угла в **45** градусов (или чуть меньше), а правую ногу опускайте до тех пор, пока пятка не станет находится от пола на расстоянии **5-7** см. Смените последовательность, поднимая правую ногу и опуская левую. Повторите заданное количество раз.

## **Раздел II. Тема: Экзерсис на середине зала. Постановка танца.**

### **Тема 2.12. I-e port de bras.**

Теория: объяснение, демонстрация, иллюстрация.

Port de bras - это правильное прохождение рук через основные позиции с поворотами, наклонами головы и движениями корпуса. В классическом танце port de bras имеет огромное значение. Красота линий рук, их мягкость, гибкость и подвижность корпуса, различные повороты и наклоны головы вырабатываются в port de bras. В port de bras отрабатывается пластическая выразительность танца.

Практика: Позиция ног - 5-ая, правая впереди, croisé. Руки поднимаются из подготовительного положения в 1-ю позицию, затем в 3-ю, из которой раскрываются во 2-ю позицию и опускаются в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова при поднимании рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка наклоняется влево, взгляд направлен на кисти. При переводе рук из 1-ой в 3-ю голова выравнивается и слегка приподнимается кверху. Взгляд устремлен в том же направлении. Во время раскрытия рук во 2-ю позицию голова поворачивается направо. Когда руки придут на 2-ю позицию, раскрыть кисти, делая спокойный, глубокий, но не утрированный вздох (не поднимать плеч!), нужно повернуть кисти ладонью вниз и с выдохом плавно опускать их вниз, позволяя пальцам слегка мягко “отставать”, но отнюдь не подчеркивая, не ломая кисти и не утрируя это движение. Когда руки опускаются в подготовительное положение, голова остается повернутой направо.

Выполняя первую форму port de bras, необходимо строго сохранять 5-ю позицию ног, подтянутость колен и бедер. Руки переводятся плавно,

ритмически точно и свободно, корпус удерживается строго ровно, свободно опущенными и раскрытыми плечами. Голова удерживается, поворачивается и наклоняется легко, в едином ритме с движением рук. Взгляд фиксируется точно и уверенно, недопустимы никакие "подглядывания", смотреть надо прямо и открыто в том направлении, куда поворачивается лицо. Взгляд везде следует за кистями рук.

### **Раздел III. Тема 3.12. Работа с цифровыми технологиями.**

Создание собственного фотоколлажа.

Практика: работа в программе фотоколлаж, обучаемся создавать и проектировать свои фотоработы. Готовый материал публикуем в соцсетях. Делаем фотовыставку.

### **Раздел I. Тема 1.25. Ритмика. Понятие интервал, дистанция.**

Практика: выполнения ряда упражнений и перестроений, сохраняя интервал и дистанцию.

*Интервал* – расстояние по фронту между занимающимися.

*Дистанция* – расстояние между занимающимися в глубину строя в колонне.

### **Тема 1.26. Гимнастика. Лежа на спине «разножка».**

Теория: объяснение, демонстрация.

Практика: отработка силы мышц.

### **Раздел II. Тема: Экзерсис на середине зала. Постановка танца.**

#### **Тема 2.13. Прыжки (Allegro): Temps leve saute.**

Теория: объяснение, демонстрация, иллюстрация.

Temps leve saute (тан леве соте, от франц. temps — темп, счет, lever — подниматься, sauter — прыгать) — это простейшие прыжки с двух ног на две по I, II, IV и V позициям. Ноги при прыжке не следует разводить в стороны, они все время должны сохранять правильную позицию.

Temps levé sauté является основой всех прыжков в классическом танце.

Практика: отработка и закрепления данного прыжка, в соответствии с музыкальным размером.

### **Раздел III. Тема 3.13. Фантазия и воображение: Рассказать об изображенном человеке, если: этот человек сделал тебе плохо; этот человек спас тебе жизнь.**

Практика: беседа, круглый стол, рассказ.

### **Раздел I. Тема 1.27. Ритмика. Координированные притопы с хлопками (в ритмическом рисунке)**

Практика: отработка четкости и музыкальности в сочетании с ритмическим рисунком.

### **Тема 1.28. Гимнастика.**

Сидя на полу: поочередное выведение ног вперед с помощью рук, сохраняя прямое положение спины («заячья лапа»)

Практика: выработка эластичности, пластичности мышц.

**Раздел II. Тема:** Экзерсис на середине зала. Постановка танца.

**Тема 2.14.** Прыжки: *Changement de pied*.

Теория: беседа, объяснение, демонстрация.

*Changement de pieds* - от франц. - перемена ног.

Стать в V позицию, правая нога впереди, *demi-plié*, оттолкнуться от пола, прыгнуть вверх, захватив вытянутые пальцы, выгнув подъем и вытянув колени; опускаясь на пол, подменить ноги, левая будет впереди. Опускаться так же: сначала носком, затем пяткой, заканчивая движение *demi-plié* в V позицию. Прием вырабатывает мягкость и эластичность прыжка, устраняя всякую его жесткость.

Практика: отработка прыжка с музыкальным сопровождением.

**Раздел III. Тема: 3.14.** Техника актерской игры – этюд «Золушка»

Создание зимнего образа для фотосессии.

Практика: актерская игра, отрывок Золушки, отработка актерской игры, манеры, характера. Создание деталей для зимнего образа и фотозоны.

**Раздел I. Тема 1.29.** Ритмика. Работа в парах притопы с хлопками.

Практика: отработка синхронности работы в парах. Координированные притапы с хлопками в едином звуковом размере.

Притопы:

- простой
- двойной
- тройной

Хлопки:

- хлопки в ладоши (простые)
- хлопки в ритмическом рисунке
- хлопки в парах с партнером

**Тема 1.30.** Гимнастика.

«Лягушка» - лежа на спине (на животе), согнуть ноги в коленях, таз должен прилегать к полу.

Практика: упражнения «лягушка» для растяжки ног. Упражнение лягушка для ягодиц и ног направлена на растяжку мышц внутренней поверхности бедра.

**Раздел II. Тема:** Экзерсис на середине зала. Постановка танца.

**Тема 2.15.** Прыжки: *Pas echarpe* с окончанием на одну ногу у станка.

Теория: объяснение, демонстрация, иллюстрация.

*Pas écharpé* на одну ногу у палочки.

Разберём работу ног у палочки.

Положение корпуса лицом к палочке двумя руками за палочку .

1. Ноги в пятой позиции

2. **Demi-pliè**

3. Сильно оттолкнуться от пола, втянув ноги в пятую позицию в воздухе.

4. Приземлиться во вторую позицию.

5. Сильно оттолкнуться ногами от пола, вытянув ноги в воздухе во вторую позицию.

6. Приземлиться на одну ногу: -(а) нога, находящаяся перед прыжком в пятой позиции спереди, приходит в положение **cou-de-pied сзади**; —(б) нога, находящаяся перед прыжком в пятой позиции сзади, приходит в положение **условного cou-de-pied**.

7. После прыжка, нога с **cou-de-pied** опускается в пятую позицию. Колени вытягиваются.

Практика: Прыжок выполняется в обоих направлениях с обеих ног.

**Раздел III. Тема: 3.15.** Прическа «Колосок». Создание зимнего образа (костюма) для фотосессии.

Практика: учимся заплетать колосок по парно.

**Раздел I. Тема 1.31.** Ритмика. Легкий шаг с носка на счет 4 подскок. По одному.

Практика: отработка четкости, синхронности подскоков в счет и музыкальном размере.

**Тема 1.32.** Гимнастика.

Лежа на спине: резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45.

Практика: выработка силы, эластичности, выворотности ног.

**Раздел II. Тема:** Экзерсис на середине зала. Постановка танца.

**Тема 2.16.** Прыжки: Pas echarpe с окончанием на одну ногу на середине зала.

Теория: объяснение, демонстрация, иллюстрация.

Практика: На середине. Разучив прыжок у палочки переносим его на середину.

Поскольку каждый прыжок разучивается в отдельности, сразу разберём и *prèparation* и закрытие.

*Prèparation*. 1. Положение корпуса **épaulement croisée**. Пятая позиция ног. Руки в подготовительной. Поворот головы в сторону впереди стоящей ноги. 2.

Приоткрыть руки в сторону второй позиции. 3. **Demi-plié**. Руки собираются в подготовительную.

1. Приземлением на одну ногу.

2. Нога с положения **cou-de-pied сзади (или условного cou-de-pied)** опускается в пятую позицию. Ноги вытягиваются. Руки открываются во вторую позицию. Поворот головы в сторону впереди стоящей ноги.

3. Руки закрываются в подготовительную.

Pas échappé на одну ногу.

1. **Demi-plié.** Руки в подготовительной позиции. Поворот головы в сторону впереди стоящей ноги.

2. Сильно оттолкнуться от пола, втянув ноги в пятую позицию в воздухе. Руки поднимаются в пониженную первую позицию. Поворот головы сохраняется.

3. Приземлиться во вторую позицию. Руки открываются во вторую пониженную позицию. Поворот головы сохраняется.

4. Сильно оттолкнуться ногами от пола, вытянув ноги в воздухе во вторую позицию. Руки и голова сохраняют своё положение.

5. Приземлиться на одну ногу: -(а) нога, находящаяся перед прыжком в пятой позиции спереди, приходит в положение **cou-de-pied сзади**; —(б) нога, находящаяся перед прыжком в пятой позиции сзади, приходит в положение **условного cou-de-pied**. Поворот головы в сторону впереди стоящей ноги.

Руки разберём отдельно. Руки в прыжке pas échappé на одну ногу.

В момент приземления на одну ногу, руки могут находиться в положении:

1) второй позиции;

2) маленькой позы: одна рука в первой, другая во второй позиции;

3) большой позы: одна рука в третьей, другая во второй позиции.

**Раздел III. Тема 3.16.** Фантазия и воображение: я педагог? Создание зимнего образа для фотосессии.

Практика: обучающиеся фантазируют и воображают из себя педагога, раскрывают свои творческие способности, каждый придумал свое домашнее задание и на практике его демонстрирует.

**Раздел I. Тема 1.33.** Ритмика. Легкий шаг с носка на счет 4 подскок в парах. Движение по диагонали.

Практика: отработка синхронности, ритмичности движения.

**Тема 1.34.** Гимнастика. Колесо.

Теория: объяснения, демонстрация, иллюстрация, показ видео.

Практика: изучение, выполнения, закрепление, отработка.

**Раздел II. Тема:** Экзерсис на середине зала. Постановка танца.

**Тема 2.17.** Pas glissade.

Теория: объяснения, демонстрация, иллюстрация.

Pas glissade это скользящий прыжок из пятой позиции в пятую позицию ног на полу, через вторую или четвертую позиции ног в воздухе.

Сильно вытянутые ноги проносятся над полом, как бы скользя в воздухе над полом не касаясь его, в заданном направлении: в сторону, вперёд, назад, в effacée или croisée.

Практика: выполнение и отработка данного прыжка у станка.

Pas glissade в сторону без смены ног (у палочки).

Pas glissade в сторону со сменой ног (у палочки).

Pas glissade вперед и назад (у палочки).

**Раздел III. Тема 3.17.** Изучение жанров фотографии. Создание зимнего образа для фотосессии.

Теория: беседа, объяснение, презентация.

Объясняем 25 жанров фото: пейзаж, уличная или городская, фэшн фотография, бьюти, свадебная, семейная, детский жанр, репортажный жанр, документальный, портретный, ню, будуар, рекламный жанр, фотосъемка дикой природы, черно-белая фотография, макро-съемка, трэвел или фотография в путешествии, придворный жанр, интерьерная съемка, ночная съемка, астро фотография, архитектурная, натюрморт, панорамная фотография.

Практика: обучающийся выбирает один из жанров и реализует в фото. Работа как классная, так и домашняя.

**Раздел I. Тема 1.35.** Ритмика. Шаги: приставной шаг с приседанием;

- приставной шаг с притопом. По одному.

Практика: отработка ритмичности, четкости шага.

**Тема 1.36.** Гимнастика. «Кошечка».

Практика: Кошка — упражнение для мышц спины и пресса.

Отработка техника выполнения.

Для того чтобы сделать упражнение правильно, займите верное исходное положение. Для этого: встаньте на коврик на четвереньки; плотно поставьте ладони на пол, пальцы направьте вперед; убедитесь в том, что руки выпрямлены, а ноги согнуты под прямым углом. Теперь можно приступить к выполнению упражнения. Сделайте глубокий выдох и подкрутите таз внутрь, при этом округлите спину и опустите голову. Мышцы пресса в этом положении напряжены, а спина растягивается. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Вновь вдохните и прогните спину в обратном направлении, подняв голову и таз вверх. Теперь, наоборот, работают мышцы спины, а пресс расслабляется. Упражнение завершается возвращением в исходное положение на вдохе.

Исправление часто выполняемых ошибок:

- правильное исходное положение предполагает, что колени расположены строго под тазом, а ладони – под плечами;
- следите за тем, чтобы живот был подтянут в течение всего упражнения;
- для лучшего прогиба пытайтесь поднять голову как можно выше вверх.

**Раздел II. Тема:** Экзерсис на середине зала. Постановка танца.

**Тема 2.18.** Pas chasse.

Теория: объяснение, демонстрация, иллюстрация.



Прежде чем начать изучение pas chassé, следует тщательно проработать temps levé sauté в пятой позиции с продвижением вперед и назад.

Практика: отработка мягкости, правильности, эластичности прыжка.

### **Раздел III. Тема 3.18. Работа с эмоциями и взглядом.**

Создание зимнего образа для фотосессии.

Практика: разучивание, и работа над эмоциями, взглядом, характером. Техническая работа с материалом для костюма и фотозоны.

### **Раздел I. Тема 1.37. Ритмика.**

Шаги в парах с продвижением в перед: приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с притопом.

Практика: отработка ритмичности, синхронности движений.

### **Тема 1.38. Гимнастика.**

Батманы (броски) ногами. В положении лежа на спине, боку, животе.

Практика: отработка силы, выносливости, эластичности мышц.

### **Раздел II. Тема: Постановка танца.**

**Тема 2.19. Кросс. Шаги:** простые с носка, на plié, на полупальцах, скрестные шаги.

Теория: объяснение, демонстрация, показ.

Практика: выполнение и закрепление кросс шагов в сочетании с музыкальным размером.

### **Раздел III. Тема 3.19. Секреты успешного позирования.**

Создание зимнего образа для фотосессии.

Теория: беседа, просмотр видео.

Практика: техническое выполнения заданного образа.

**Раздел I. Тема 1.39. Ритмика. Построение и перестроение:** в колонну по одному - по двое.

Практика: отработка и закрепление перестроения, с понятиями направляющий-замыкающий, интервал, дистанция.

**Тема 1.40. Гимнастика. Мостик** с положения стоя, спуск по стеночке.

Практика: отработка правильного и безопасного выполнения спуска по стеночки на мостик.

### **Раздел II. Тема: Постановка танца.**

**Тема 2.20. Кросс. Вращения.**

Теория: объяснение, демонстрация. Постановка танцевального материала по задумке педагога.

Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

На первом году обучения мы разберем, простые вращения на двух ногах, на одной ноге в сочетании с уровнями.

Практика: отработка эластичности, пластичности выполнения движений.

**Раздел III. Тема 3.20.** Прическа «Шишка». Создание зимнего образа для фотосессии.

Практика: работа парами, учимся делать классическую прическу «Шишка».

Техническая работа с материалом для фото образа.

**Раздел I. Тема 1.41.** Ритмика. Построение и перестроение:

из колонны по два в колонну по четыре и обратно; из колонны в шеренгу.

Практика: отработка четкости, синхронности данных перестроений.

**Тема 1.42.** Гимнастика. «Корзиночка».

Практика: выработка гибкости позвоночника.

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

*Техника выполнения.* Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, можно сначала предложить девочкам разъединить ноги, но постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

**Раздел II. Тема:** Постановка танца.

**Тема 2.21.** «Demi plie» по 1,3 позициям.

Практика: отработка правильности выполнения классического деми плиэ. Придерживаясь выворотных позиций ног.

**Раздел III. Тема 3.21.** Мимика. Создание зимнего образа для фотосессии.

Практика: практическая работа над мимикой лица, упражнения снимают зажимы, стеснения, придают уверенности и открытости своего «Я».

Техническая работа над образом.

**Раздел I. Тема 1.43.** Ритмика. Построение и перестроение: круг; - сужение и расширение круга.

Практика: выработка синхронности, интервала, дистанции в расширении и сужении в круг...

**Тема 1.44.** Гимнастика. «Колечко».

Практика: И.п. - лежа на животе, упор руками в пол около груди.

*Техника выполнения.* Выпрямляя руки в локтях поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы,

образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги девочки раздвигают на удобную для нее ширину. Постепенно они соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

*Страховка.* Одной рукой поддержать девочку под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

**Раздел II. Тема:** Постановка танца.

**Тема 2.22.** Кросс вращение в круг с круга.

Практика: Постановка танцевального материала, по выбору педагога.

Отработка сужение и расширения круга с помощью одного вращения, при этом соблюдать дистанцию, интервал.

**Раздел III. Тема 3.22.** Ритмопластика: развитие пластической выразительности при создании образа, мимики. Создание зимнего образа для фотосессии.

Практика: техническая работа.

**Раздел I. Тема 1.45.** Ритмика. Построение и перестроение в ритмическом рисунке.

Практика: практические выполнения построения и перестроения в ритмическом рисунке, заданный педагогом.

**Тема 1.46.** Гимнастика. «Ласточка».

Практика: Ласточки с колена или Кошка хвостик подняла.

И.п. упор на руках и коленях.

*Техника выполнения.* Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

*Усложнение.* Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

*Страховка.* Помочь ребенку вытянуть ногу вверх и прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

Далее «Ласточка» выполняется стоя на одной ноге, сохраняя равновесие.

**Раздел II. Тема:** Постановка танца.

**Тема 2.23.** Кросс вращение по диагонали.

Практика: Постановка танца по выбору педагога.

Выполнение кросс вращения по диагонали сохраняя точку. Обучающиеся учатся держать глазами точку.

**Раздел III. Тема 3.23.** Создание фотозоны для зимней фотосъемки.

Практика: техническая работа.

**Раздел I. Тема 1.47.** Ритмика. Движение по кругу с хлопками и притопами.

Практика: отработка ритмичности, синхронности в перемещении по кругу.

**Тема 1.48.** Гимнастика. Работа в парах. Общая растяжка.

Практика: работа в парах, для создания дружеской и доверительных отношений в коллективе.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного танца: «Кросс. Перемещение в пространстве»

Постановка танца.

**Тема 2.24.** Шаги по квадрату с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперед-назад.

Практика: отработка трамплинных шагов по квадрату, в сочетании с музыкальным размером.

**Раздел III. Тема 3.24.** Фотосессия «Зима-чародейка»

Практика: зимняя фотосессия с подбором жанра индивидуальности каждого обучающегося.

**Раздел I. Тема 1.49.** Ритмика. Легкий шаг с носка на каждый счет в парах с перестроением.

Практика: отработка движения в парах, в сопровождении с ритмическим рисунком.

**Тема 1.50.** Гимнастика. Мостик из положения стоя.

Практика: выработка безопасности, гибкости данного вида мостика.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного танца: «Кросс. Перемещение в пространстве»

Постановка танца.

**Тема 2.25.** Шаги с мультипликацией.

Практика: мультипликация (*multiplication*), джаз-шаги.

Мультипликация – тесно связана с ритмом означает что единое движение раскладывается на составные части. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет — комбинация трех шагов на два счета. Самый яркий пример триплета — два шага на полупальцах с вытянутыми коленями, правой, левой и один шаг с правой ноги. Триплет может исполняться из стороны в сторону. Очень часто используют термин «step ball change». Более сложен квадроуплет, при котором на счет «и-два» делается три шага на полупальцах — таким образом шаг исполняется все время с одной ноги. Триплет и квадроуплеты могут быть с продвижением вперед, назад, по кругу и из стороны в сторону. Особую сложность вызывает координация движения ног и рук. При триплете и квадроуплете руки всегда двигаются оппозиционно, т.е. правая нога, левая рука. Это же правило сохраняется и при передвижении назад: шаг назад правой ногой, правая рука вперед. Триплеты часто усложняются твистами и спиралями торса.

**Раздел III. Тема 3.25.** Работа с цифровыми технологиями. Создание фотоколлажа.

Практика: работа с программами и цифровыми технологиями.

**Раздел I. Тема 1.51.** Ритмика. Прыжок разножка.

Практика: отработка эластичности, растяжки прыжка в сопровождении с музыкальным размером.

**Тема 1.52.** Гимнастика. Мост раскачивание, вперед-назад.

Практика: отработка безопасности выполнения движения для укрепления гибкости позвоночника, силы и эластичности мышц.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного танца. Постановка танца.

**Тема 2.26.** Кросс. Прыжки: hop, jump, leap.

Теория: объяснение, демонстрация, беседа.

Разбор отличия между прыжками.

Практика: отработка прыжков в современном характерном стиле под музыку.

**Раздел III. Тема 3.26.** Прическа две шишки, с зигзагообразным пробелом.

Создание весеннего образа.

Практика: работа парами, на доверительные, взаимо-доверяющиеся отношения. Учимся создавать прическу «Две шишки». Техническая работа по созданию весеннего образа.

**Раздел I. Тема 1.53.** Ритмика. Прыжки накрест по одному.

Практика: отработка современных прыжков в сочетании с ее характерным музыкальным произведением.

**Тема 1.54.** Гимнастика. Акробатические элементы. Перевороты.

Практика: Отработка. Безопасное выполнения акробатических элементов.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного танца. Постановка танца.

**Тема 2.27.** Волна руками.

Теория: объяснение. Демонстрация, показ.

Начнём с работы кистей, начиная от кончиков пальцев. Волна рукой раскладывается на 5 более простых элементов. Сначала мы сгибаем пальцы, затем кисть, запястье, поднимаем локоть, и наконец поднимаем плечо. Перед упражнением постарайтесь расслабить рабочую руку, вторую руку поднесите перпендикулярно полу. Она будет служить вам в качестве подсказки на первых этапах отработки. Руки должны быть на уровне груди, не выше, ни ниже. Также стоит обратить внимание на осанку, никогда не забывайте что вы должны стоять прямо, распрямив плечи.

Практика: отработка правильности и пластичности волны руками.

**Раздел III. Тема 3.27.** Сценическая смелость, наивность, непосредственность: упражнение – «Цирковое представление». Создание весеннего образа.

Практика: работа по парам, самостоятельный выбор цирковых персонажей, передать их манеру, характер, ловкость, смелость... в этюде.

**Раздел I. Тема 1.55.** Ритмика. Комбинирование прыжки с хлопками.

Практика: отработка комбинированных прыжков с хлопками, выработка ритмичности, синхронности, силы, выносливости.

**Тема 1.56.** Гимнастика. Мост с опусканием на локти.

Практика: отработка гибкости, пластичности мышц позвоночника, безопасное выполнение данного упражнения.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного танца. Постановка танца.

**Тема 2.28.** Волна телом.

Практика: отработка движения. Движение состоит из точек, последовательности микро движений:

1. Подбородок уходит вперед
2. Голова возвращается, вперед уходят плечи
3. Плечи возвращаются, вперед уходит грудь
4. Грудь возвращается, вперед уходит бедра, мы прогибаемся вперед
5. Бедра возвращается обратно, вперед уходят колени

Таким образом мы спустили волну вниз. После 5 движения выполняем в обратной последовательности, но не доходя до 1 точки.

Начинайте тренировку медленно повторяя движения, пока не будете их выполнять четко и при этом сохраняйте осанку, не сдвигайтесь назад.

**Раздел III. Тема 3.28.** Прическа кудри с ободком. Создание весеннего образа.

Практика: техническая работа, безопасность работы с плойкой.

**Раздел I. Тема 1.57.** Ритмика. Комбинированные шаги с прыжками.

Практика: отработка ритмичности, пластичности комбинированных движений.

**Тема 1.58.** Гимнастика. «Продольный шпагат».

Практика: выработка и растяжка мышц ног.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.

**Тема 2.29.** Bobby Brown. Reebok.

Практика: отработка правильности движений, с эго характерными особенностями.

Bobby Brown.

Встаньте ровно, руки – вдоль тела, ноги – на ширине плеч. Кисти сожмите в кулак и поочередно выбрасывайте вперед сначала левую, потом правую руку.

Одновременно с руками, согнув в колене, выбрасывайте вперед ногу, левая рука – правая нога, правая рука – левая нога.

Reebok.

Встаньте ровно и плотно прижмите ступни друг к другу. В такт музыке выбрасывайте кисти, сжатые в кулак, одновременно корпусом двигайтесь в сторону кисти.

**Раздел III. Тема 3.29.** Дефиле с поворотами. Создание весеннего образа и фотозоны.

Практика: выработка легкого непринужденного шага, с легким поворотом на 45%. Техническая работа по созданию образа.

**Раздел I. Тема 1.59.** Ритмика. Изоляция. Голова.

Практика: выполнение комбинированных движений в сопровождении с музыкальным размером. Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

**Тема 1.60.** Гимнастика. «Поперечный шпагат».

Практика: разминка и силовые упражнения для посадки поперечного шпагата.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.

**Тема 2.30.** ALF.

Практика: отработка движения. Правая рука танцует в паре с левой ногой и наоборот – сводите колени вместе, локти врозь, движения чередуются.

**Раздел III. Тема 3.30.** Дефиле с поворотом и позой (стоп-кадр). Создание весеннего образа и фотозоны.

Практика: отработка шага – дефиле с позой. Техническая работа по созданию образа.

**Раздел I. Тема 1.61.** Ритмика. Изоляция. Плечевой пояс.

Теория: продолжения объяснения и демонстрация изоляции:

#### ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.

- Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).

- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр). Техника исполнения:

- при подъеме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх). Первоначально необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, плечи вниз-центр. Затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку;

- при движении вперед и назад основное внимание необходимо уделить тому, как добиться движения именно плеч, без движения грудной клетки.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест, вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат, выполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги, могут исполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее

распространены полукруги спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку, однако возможен переход и через крайнюю нижнюю точку.

Круг, выполняется в двух направлениях - к себе и от себя; может выполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

'Восьмерка'. Два круга, которые выполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, 'восьмерки' могут выполняться к себе и от себя. Главное при исполнении 'восьмерки' - удерживать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

На продвинутой ступени обучения могут использоваться различные комбинации более сложного порядка, состоящие из нескольких разнообразных элементов, исполнение которых возможно в различном ритмическом рисунке.

Практика: выполнение координированных движений в сопровождении с музыкальным размером.

**Тема 1.62.** Гимнастика. Работа в парах. Комплексная растяжка.

Практика: отработка развития гибкости и пластичности мышц тела.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.

**Тема 2.31.** SALSA ROCK.

Практика: отработка движения с музыкальным размером и в характерном исполнении данного стиля.

Salsa rock. Немного кардио – невысокие прыжки на месте. Корпус и руки направлены в сторону прыжка (скорее всего эта часть получится по инерции). Та нога, которую выкидываете, сразу идет назад, на упор, другая нога повторяет движение.

**Раздел III. Тема 3.31.** Фантазия и воображение: # Я и моя весна. Создание весеннего образа и фотозоны.

Практика: рассказ о своем проекте (образа). Практическая работа изготовление деталей для дальнейшего сценического образа и фотозоны.

**Раздел I. Тема 1.63.** Ритмика. Изоляция. Грудная клетка.

Практика: выполнение движений в сопровождении с музыкальным размером.

Грудная клетка

Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много, это - центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие ее подвижности - важная задача педагога. Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или таза(бёдер).



Техника исполнения:

- при движении грудной клетки из стороны в сторону на первом этапе обучения необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в стороны на уровне плеч, локти вытянуты, а кисти сокращены. Вытягивая правую руку в сторону, необходимо добиться того, чтобы грудная клетка двигалась вправо за рукой. Аналогично влево. Затем руки переводятся в подготовительное положение или в пресс-позицию, и движение грудной клетки из стороны в сторону происходит изолированно;

- при первоначальном обучении движению вперед-назад также приходится прибегать к помощи рук. Руки во второй позиции. При резком сгибании локтей, направленных за поясницу, грудная клетка автоматически выводится вперед. Необходимо почувствовать это движение и постараться повторить его без помощи рук. Аналогично изучается движение грудной клетки назад, но руки предплечьями закрываются вперед, ладони 'продавливают' грудную клетку назад;

- подъем грудной клетки первоначально осуществляется в ритме дыхания: при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе опускается. Затем это движение выполняется при помощи мышц.

Наиболее распространенные комбинации:

- Крест. Исполняется как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости. Горизонтальный крест: вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Вертикальный крест: вверх-центр-вправо-центр-вниз-центр-влево-центр. Так же, как в движениях других центров, крест можно начинать с любой точки и в любом направлении.

- Квадрат, выполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости.

- Полукруги, выполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку.

- Круги, выполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.

- Изучение движений грудной клетки идет, как и в других случаях, от простого к сложному, но здесь этот принцип должен соблюдаться с особой тщательностью; подготовительные упражнения, движения в 'чистом' виде, затем комбинации.

Задача педагога - добиться мышечной свободы, так как при зажатых мышцах и несвободном позвоночнике движения грудной клетки невозможны.

**Тема 1.64.** Гимнастика. Мост на локтях с поднятием правой ноги вверх.

Практика: правильное и безопасное выполнения данного упражнения.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.

**Тема 2.32.** JERK.

Практика: отработка движения с музыкальным размером и в характерном исполнении данного стиля.

Встаньте ровно, запястья согните и положите на талию. А дальше акробатический этюд с непредсказуемым финалом – в небольшом прыжке на одном месте, перемещайте ноги назад.

### **Раздел III. Тема 3.32. Создание фотозоны для фотосессии.**

Практика: техническое изготовление деталей.

### **Раздел I. Тема 1.65. Ритмика. Изоляция. Пелвис.**

Практика: выполнение и отработка движений в сопровождении с музыкальным размером.

Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.

· Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

- РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

- Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
- Круги в параллельных направлениях двух предплечий
- Круги кистью в параллельных направлениях.
- Положение «свастика».

Пелвис (тазобедренная часть)

Движение пелвиса - наиболее эффектное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах - дает большое количество разнообразных комбинаций. Иногда будет встречаться выражение 'подъем бедра' (в этом случае речь идет о движениях лишь внешней передней стороны тазобедренного сустава, а не о части ноги от колена до паха).

Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift - подъем бедра вверх;
- shimmi;
- jelly roll.

Техника исполнения движений:

- при движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед.

При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется арка. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении);

- движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге, полукругу, который проходит через крайнюю нижнюю точку. Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону;

- при подъеме одного бедра вверх 'рабочая' нога должна быть 'без веса', стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола (нежелательно помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки). При подъеме одного бедра в подреберье на уровне диафрагмы возникает

сжатие;

- движение shimmi было заимствовано из одноименного танца и заключается в спиральном закручивании пелвиса вправо или влево;

- jelly roll похож на шейк пелвиса: максимально расслабленные глубокие мышцы ягодиц сокращаются и расслабляются, что вызывает дрожание пелвиса..

**Тема 1.66.** Гимнастика. Мост на локтях с поднятием левой ноги вверх.

Практика: отработка четкости, правильности, безопасности движения.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.

**Тема 2.33.** BART SIMPSON.

Практика: отработка движения с музыкальным размером и в характерном исполнении данного стиля.

Ноги – на ширине плеч. Колени направьте вправо, руки согните в локтях и направьте влево. Стороны, как вы понимаете, надо будет чередовать. После элемента возвращайтесь в центр и в согнутых локтях выкидывайте руки вверх. Повторите зеркально в другую сторону.

**Раздел III. Тема 3.33.** Фотосессия «#Я и ВЕЧНА».

Практика: Фотосессия на данную тему.

**Раздел I. Тема 1.67.** Ритмика. Изоляция. Руки.

Практика: выполнение и отработка движений в сопровождении с музыкальным размером.

Руки имеют максимальную возможность движения, множество различных положений, описывать которые здесь нет возможности. Достаточно дать основу, принципы движения.

1. Руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (вперед, вверх, сзади).

2. Каждая часть руки - кисть, предплечье, пальцы - может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой.

3. Устоявшиеся положения рук, которые используются различными системами танца и считаются позициями, в модерн-джаз танце более свободны. Это связано прежде всего с разнообразным положением кисти, которая может быть вытянута, может быть сокращена (flex), может поворачиваться в любом направлении. Локоть также может быть и вытянут, и округлен. Таким образом, основные позиции могут иметь большое количество вариантов, связанных с положением кисти и локтя.

Jerk position. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока.

Отметим положения:

V-положения. Это положения между основными позициями, кисть в положении

jazz hand, т.е. пальцы напряжены и расставлены. V-положение может быть: а) внизу между подготовительной и второй позицией, б) впереди между первой и второй позициями, в) вверху между второй и третьей позициями.

А-В-В-положения. Эти положения часто используются в единой комбинации. А - локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией), Б - локти опущены вниз, ладони около плеч. В - положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основная схема, которая имеет множество вариантов.

**Тема 1.68.** Гимнастика. Подготовительный выход в стойку на руки.

Практика: отработка безопасного исполнения данного движения.

**Раздел II. Тема:** Элементы современного (хип-хоп) танца. Постановка танца.

**Тема 2.34.** CRISS CROSS.

Практика: отработка движения с музыкальным размером и в характерном исполнении данного стиля.

Прыгаем на месте, скрещивая ноги. Руки нужно согнуть в локтях так, чтобы движения напоминали гребки. Работаем на инерции тела!

**Раздел III. Тема 3.34.** Фотосессия коллективной работы.

Практика: коллективная фотосессия с созданием индивидуальности каждого воспитанника.

**Раздел I. Тема 1.69.** Ритмика. Изоляция. Ноги.

Практика: отработка четкости, правильности, безопасности движений ногами.

**НОГИ**

- Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
- Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

**Тема 1.70.** Гимнастика. Прыжки на скакалках.

Практика: отработка умения правильно держать осанку при прыжках на скакалке. Виды прыжков на скакалке.

**Раздел II. Тема:** Закрепление классических и современных движений.

**Тема 2.35.** Координирование движений.

Практика: отработка координационных и синхронных движений, в сопровождение с музыкальным размером.

**Раздел III. Тема 3.35.** Фотовыставка годовых работ.

Практика: каждый самостоятельно, выставляет свои годовые работы, обсуждение и демонстрация себя.

**Раздел I. Тема 1.71.** Ритмика. Итоговое занятие.

Практика: закрепление и отработка движений. Самоанализ.

**Тема 1.72.** Гимнастика. Итоговое занятие.

Практика: закрепление и отработка движений. Самоанализ.

**Раздел II. Тема 2.36.** Итоговое занятие.

Практика: закрепление и отработка движений. Самоанализ.

**Раздел III. Тема 3.36.** Подведение итогов. Итоговое занятие.

Практика: Самоанализ. Перспективы на будущий год.

**Содержание учебного предмета  
Учебно-тематический план 2 года обучения**

№ п.п.	Наименования темы	Кол-во часов	Теори и	Прак-тики
1.	Вводный занятие. Первичная диагностика. Основные правила второго года обучения. Инструктаж по ТБ.	2	2	-
<b>Раздел I. 1.1.</b>	Восстановление физической активности организма.	2	-	2
<b>Раздел II. 2.1.</b>	Разогрев (у станка и на середине). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.	2	-	2
<b>Раздел III. 3.1.</b>	Дефиле. Техника шага и остановки. Культура поведения: Отношение к старшим, педагогам, младшим.	2	1	1
1.2.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.	2	-	2
2.2.	Разогрев (у станка и на середине). Plie – releve.	2	-	2
3.2.	Дефиле. Разновидности остановок. Своеобразие дефиле, сходство и отличие от танцевального шага.	2	-	2
1.3.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа.	2	-	2
2.3.	Разогрев (у станка и на середине). Боковые port de bras с оттяжкой от станка.	2	0.5	1.5
3.3.	Актерское мастерство. Создание проекта костюма. Форма и образное выражение содержания в костюме.	2	0.5	1.5
1.4.	Упражнения на напряжение и	2	-	2

	расслабление мышц тела стоя.			
2.4.	Разогрев (у станка и на середине). «Растяжка» в сочетании arch корпуса.	2	-	2
3.4.	Дефиле. Техника выполнения «полуповоротов», «возвратного шага» и полного поворота.	2	-	2
1.5.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Лежа.	2	-	2
2.5.	Разогрев (у станка и на середине). Grand plie с выходом в положение flakback.	2	-	2
3.5.	Культура поведения. Правила поведения с гостями, в гостях, приглашение гостей.	2	1	1
1.6.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Стоя.	2	-	2
2.6.	Разогрев. Deep body bend.	2	0.5	1.5
3.6.	Дефиле. Техника работы рук, техника до- за-до, правило «правой руки», «квадрат».	2	-	2
1.7.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Сидя. Изучение contraction и relies в положении сидя.	2	-	2
2.7.	Разогрев (на полу). Twist.	2	-	2
3.7.	Навыки работы с одеждой, аксессуарами.	2	0.5	1.5
1.8.	Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Шпагаты.	2	-	2
2.8.	«Demi plie» по 1,4, 5 позициям.	2	-	2
3.8.	Особенности движения по кругу и спиной. Обсуждение образа задуманного образа.	2	1	1
1.9.	Упражнения на исправление осанки. Лежа на спине.	2	-	2
2.9.	Battement tendu - все направления: - в 1 позиции; - в 5 позиции.	2	-	2
3.9.	Правила жизни в обществе. Мода на Руси.	2	1	1

1.10.	Упражнения на исправление осанки. Лежа на животе.	2	-	2
2.10.	Grand plie в 1, 2, 5 позициях.	2	-	2
3.10.	Этикет. О взаимоотношениях девочек и мальчиков. Интернет и Этикет.	2	-	2
1.11.	Упражнения на исправление осанки. Сидя.	2	-	2
2.11.	Battement Jeté по 1, 5 позиции ног. «Рон де жамб пар тер».	2	0.5	1.5
3.11.	Импровизации под музыку. Выразительные движения.	2	-	2
1.12.	Упражнения на исправление осанки. Стоя.	2	-	2
2.12.	I и II, III port de bras.	2	0.5	1.5
3.12.	Жесты, позы, ракурсы.	2	-	2
1.13.	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях.	2	-	2
2.13.	Releve на полупальцы: по I, II ,IV, V позиции.	2	-	2
3.13.	Актерское мастерство - чувства.	2	0.5	1.5
1.14.	Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях.	2	-	2
2.14.	Temps leve saute в 1, 2, 5 позициях.	2	-	2
3.14.	Фотосессия.	2	-	2
1.15.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	2	-	2
2.15.	Grand temps leve sauté в 1, 2, 5 позициях.	2	-	2
3.15.	Дефиле. Техника работы руками при дефиле.	2	-	2
1.16.	Закрепление пройденного материала.	2	-	2
2.16.	Pas echarpe во 2 позицию.	2	-	2
3.16.	Актерское мастерство.	2	-	2
1.17.	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Лежа на спине.	2	-	2

<b>2.17.</b>	Pas assemble в сторону.	2	-	2
<b>3.17.</b>	Отработка техники выполнения полного поворота, выполнения до-за-до.	2	-	2
<b>1.18.</b>	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.	2	-	2
<b>2.18.</b>	Sissonne simple с battement tendu.	2	-	2
<b>3.18.</b>	Правила этикета. Вредные и полезные привычки. Проведения акции.	2	0.5	1.5
<b>1.19.</b>	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	2	-	2
<b>2.19.</b>	Changement de pied en face.	2	-	2
<b>3.19.</b>	Актерское мастерство. По мотивам народных сказок.	2	-	2
<b>1.20.</b>	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.	2	-	2
<b>2.20.</b>	Изоляция и координация: голова, плечевой пояс.	2	-	2
<b>3.20.</b>	Дефиле - отработка техники выполнения «квадрата».	2	-	2
<b>1.21.</b>	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.	2	-	2
<b>2.21.</b>	Изоляция и координация: грудная клетка, пелвис.	2	-	2
<b>3.21.</b>	Основы визажа. Внешность.	2	1	1
<b>1.22.</b>	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.	2	-	2
<b>2.22.</b>	Изоляция и координация: голова, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис.	2	-	2
<b>3.22.</b>	Способы позирования.	2	-	2
<b>1.23.</b>	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Сидя.	2	-	2



2.23.	Изоляция и координация: рук и ног.	2	-	2
3.23.	Фотоэтикет.	2	-	2
1.24.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе.	2	-	2
2.24.	Кросс. Шаги.	2	-	2
3.24.	Особенности разработки индивидуальности проектирование новой коллекции.	2	1	1
1.25.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.	2	-	2
2.25.	Кросс. Вращения.	2	-	2
3.25.	Одежда, костюм, мода.	2	1	1
1.26.	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.	2	-	2
2.26.	Переходящая волна с рук в туловище.	2	-	2
3.26.	Этикет. Как решать конфликты.	2	1	1
1.27.	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.	2	-	2
2.27.	Rond de jambe par terre ( полный круг).	2	-	2
3.27.	Дефиле. Основы визажа.	2	-	2
1.28.	Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.	2	-	2
2.28.	Импровизация. Выразить через танец собственное «я».	2	-	2
3.28.	Фотосессия. На индивидуальный образ.	2	-	2
1.29.	Упражнения для улучшения коленных суставов. Сидя.	2	-	2
2.29.	Понятие хип-хоп культура, ее стили.	2	1	1
3.29.	Прическа. Бантик. Правила гигиены.	2	0.5	1.5
1.30.	Упражнения для улучшения коленных суставов. Лежа на спине.	2	-	2

2.30.	«groove»(перев. — «кач») «Gliding» (перев. — «скольжение») – ноги.	2	-	2
3.30.	Актерское мастерство. Основы составления фантазийных рассказов.	2	-	2
1.31.	Упражнения для улучшения коленных суставов. Стоя на коленях.	2	-	2
2.31.	Движения хип-хоп.	2	-	2
3.31.	Дефиле. Отрабатывать последовательность движений в композиции.	2	-	2
1.32.	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	2	-	2
2.32.	Движения хаус танцы.	2	-	2
3.32.	Проектная деятельность для создание фотозоны.	2	-	2
1.33.	Итоговая диагностика. Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	2	-	2
2.33.	Итоговая диагностика. Дэнсхолл.	2	-	2
3.33.	Итоговая диагностика. Фото позирование с индивидуальным образом.	2	-	2
1.34.	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.	2	-	2
2.34.	Импровизация. Постановка танца.	2	-	2
3.34.	Этикет. Смеемся вместе.	2	0.5	1.5
1.35.	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.	2	-	2
2.35.	Импровизация и координация.	2	-	2
3.35.	Коллективная фотосессия, и создание годового портфолио.	2	-	2
1.36.	Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.	2	-	2
2.36.	Итоговое занятие.	1	-	1

<b>3.36.</b>	Итоговое занятие.	1	-	1
<b>Итого:</b>		216	16	200

### **Содержание программы 2 года обучения:**

**Тема 1.** Вводный занятие. Основные правила второго года обучения. Инструктаж по ТБ.

Теория: объяснение, беседа.

**Раздел I. Тема 1.1.** Восстановление физической активности организма.

Практика: выполнение упражнений первого года обучения. Повторение и закрепление. Восстановление мышц в тонус после каникул.

**Раздел II. Тема 2.1.** Разогрев (у станка и на середине). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.

Практика: комплекс упражнений на развитие ахиллова сухожилия.

**Раздел III. Тема 3.1.** Дефиле. Техника шага и остановки. Культура поведения: Отношение к старшим, педагогам, младшим.

Теория: беседа, объяснение, презентация.

Практика: Повторение изученного материала. Усложнение элементов дефиле. Чередование и комбинирование элементов дефиле. Просмотр видео и беседа об отношении к взрослым, младшим, педагогам, родителям.

**Тема 1.2.** Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.

Практика: выполнения комплекса упражнений.

**Тема 2.2.** Разогрев (у станка и на середине). Plie –releve.

Практика: отработка пластичности, эластичности движения. Правило держания осанки.

**Тема 3.2.** Дефиле. Разновидности остановок. Своеобразие дефиле, сходство и отличие от танцевального шага.

Практика: выработка грациозной походки, с разновидностями остановок. Разобрать сходство и отличия от танцевального шага.

**Тема 1.3.** Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела лежа.

Практика: комплексные упражнения.

**Тема 2.3.** Разогрев (у станка и на середине). Боковые port de bras с оттяжкой от станка.

Теория: объяснение, демонстрация, показ, иллюстрация.

Практика: отработка грамотного и красивого выполнения упражнения.

**Тема 3.3.** Актерское мастерство. Создание проекта костюма. Форма и образное выражение содержания в костюме.

Теория: беседа, видео просмотр, демонстрация.

Практика: Педагог дает на выбор несколько сюжетных песен, обучающиеся с помощью актерского таланта передают смысл песни в движения. Техническая разработка костюмов и образов для дальнейшей фотосессии.

**Тема 1.4.** Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела стоя.

Практика: выполнения комплексных упражнений на данную тему.

**Тема 2.4.** Разогрев (у станка и на середине). «Растяжка» в сочетании arch корпуса.

Практика: Техника разучивания и выполнения. Особенность гибкости позвоночника. Правила ТБ.

Выполнения группы движений ARCH: мостик, колечко.

**Тема 3.4.** Дефиле. Техника выполнения «полуповоротов», «возвратного шага» и полного поворота.

Практика: отработка, закрепление.

**Тема 1.5.** Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Лежа.

Практика: выполнения комплекса упражнений. Отработка

**Тема 2.5.** Разогрев (у станка и на середине). Grand plie с выходом в положение flakback.

Практика: отработка правильного и эластичного выполнения координированного grand plié - полное (глубокое) приседание, flakback. [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

**Тема 3.5.** Культура поведения. Правила поведения с гостями, в гостях, приглашение гостей.

Теория: объяснение, беседа, презентация.

Особый этикет приглашения в гости в старину и в наше время. Уважение к хозяину и хозяйке дома. Поведение в гостиной, обязанности хозяев и гостей, приглашение к ответному визиту.

Практика: Моделировать в ходе практических ситуаций применение правил поведения в гостях. Подготовить инсценировку по приёму гостей.

**Тема 1.6.** Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Стоя.

Практика: выработка выворотности ног с помощью комплекса упражнений.

**Тема 2.6.** Разогрев. Deep body bend.

Теория: объяснение, демонстрация, показ Deep body bend- глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически между коленей. Основными ошибками считаются расслабление или округление позвоночника.

Практика: выполнение и закрепление данной темы.

**Тема 3.6.** Дефиле. Техника работы рук, техника до-за-до, правило «правой руки», «квадрат».

Практика: выработка уверенности в дефиле. Отработка техники рук, до-за-до, квадрата.

**Тема 1.7.** Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Сидя. Изучение contraction и relies в положении сидя.

Практика: Выполнение и отработка ряда заданных упражнений разогрева мышц на полу в сочетании с contraction и relies.

**Тема 2.7.** Разогрев (на полу). Twist.

Практика: продолжать разогревать и растягивать мышцы, для эластичности и гибкости. Отработка правильности выполнения Twist движения.

Twist - згибы торса.

Twist или изгиб позвоночника. К этой группе движений относятся наклоны с изменением направления движения. Твист - это движение, т.е. изгиб или загиб, который начинается от головы.

Объяснения техники исполнения:

Curve (керф). Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в "солнечном сплетении". Поясница в этом движении участия не принимает. Основное требование - исполнение "через верх", т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем исполнить изгиб вперед или в сторону.

**Тема 3.7.** Навыки работы с одеждой, аксессуарами.

Теория: объяснение, беседа, видео показ.

Практика: создаем образ по заданной теме педагога (вечерний выход, поход в театр, прогулка в парке...)

**Тема 1.8.** Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Шпагаты.

Практика: практическое выполнения вида упражнений для выворотности ног и растяжки.

**Тема 2.8.** «Demi plie» по 1,4, 5 позициям.

Практика: отработка, закрепление.

**Тема 3.8.** Особенности движения по кругу и спиной. Обсуждение образа задуманного образа.

Теория: объяснение, демонстрация, беседа.

Практика: отработываем элегантность ходьбы, работа с цифровыми технологиями.

**Тема 1.9.** Упражнения на исправление осанки. Лежа на спине.

Практика: комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета, исправление сутулости.

**Тема 2.9.** Battement tendu - все направления:

- в 1 позиции;
- в 5 позиции.

Практика: отработка, закрипление.

**Тема 3.9.** Правила жизни в обществе. Мода на Руси.

Теория: беседа, видео показ.

Практика: создание образа русской народной девицы – фотосессия.

**Тема 1.10.** Упражнения на исправление осанки. Лежа на животе.

**Тема 2.10.** Grand plié в 1, 2, 5 позициях.

Практика: отработка, закрепление.

**Тема 3.10.** Этикет. О взаимоотношениях девочек и мальчиков. Интернет и Этикет.

Теория: беседа, объяснение, презентация.

Рассказ – беседа о взаимоотношениях между мальчиками и девочками (в соответствии с возрастными категориями обучающихся).

Правила работы с электронными носителями, правильное и безопасное пользование интернетом.

**Тема 1.11.** Упражнения на исправление осанки. Сидя.

Практика: комплекс упражнений для выработки осанки.

**Тема 2.11.** Battement Jeté по 1, 5 позиции ног. «Рон де жамб пар тер».

Теория: объяснение, демонстрация, иллюстрация.

Рон де жамб (rond de jambe). К этому виду упражнений относятся движения ногой по дуге по полу и по воздуху. Движение ногой по дуге назад, в сторону, вперед, то есть направленное к опорной ноге, называется ан дедан (en dedans). Движение ногой по дуге вперед, в сторону, назад, то есть направленное от опорной ноги, называется ан деор (en dehors). Упражнения данной группы способствуют развитию подвижности тазобедренных суставов, выворотности ног.

Рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre) - движение вытянутой ногой по дуге, касаясь носком пола. Упражнение выполняют равномерным движением вытянутой ноги по дуге, отделяя пальцы от пола. Бедро в выворотном положении, тяжесть тела на опорной ноге.

Практика: отработка правильного выполнения движений с музыкальным размером.

**Тема 3.11.** Импровизации под музыку. Выразительные движения.

Практика: выполнение танцевальной импровизации – это, прежде всего, спонтанность творческого самовыражения. Импровизация движений – это прорыв к свободе движений, это выход за рамки надуманных заранее движений. В импровизации основную роль играют душевное настроение и вдохновение. Импровизации помогает раскрепощать и раскрыть творческий потенциал, творческую натуру ребёнка. Развивает образное мышление и фантазию, музыкальность, ритмичность, актёрские данные, помогает выводить на эмоциональную работу через пластику и пантомиму.

**Тема 1.12.** Упражнения на исправление осанки. Стоя.

Практика: выполнения комплекса упражнений.

**Тема 2.12.** I и II, III port de bras.

Теория: объяснение, демонстрация, иллюстрация.

Практика: отработка и закрепление.

**Тема 3.12.** Жесты, позы, ракурсы.

Практика: импровизируем в фотосессии с жестами, позами, ракурсами. Работа с цифровыми технологиями.

**Тема 1.13.** Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях.

Практика: выполнения комплекса упражнений.

**Тема 2.13.** Releve на полупальцы: по I, II, IV, V позиции.

Практика: правильное и безопасное выполнения движения. Повторение и закрепление.

**Тема 3.13.** Актерское мастерство - чувства.

Теория: объяснение, демонстрация, видео показ, иллюстрация.

Практика: Моделировать в ходе практических ситуаций применение актерских чувств: радость, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, горе-страдание, стыд, интерес-волнение, вина, смущение. Импровизационная инсценировка.

**Тема 1.14.** Упражнения на исправление осанки. Стоя на коленях.

Практика: выполнения комплекса упражнений.

**Тема 2.14.** Temps leve saute в 1, 2, 5 позициях.

Практика: отработка и закрепления данного прыжка, в соответствии с музыкальным размером.

**Тема 3.14.** Фотосессия.

Практика: фотосессия с индивидуальностью подхода к выбору образа к съемкам.

**Тема 1.15.** Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.

Практика: выполнения комплекса упражнений.

**Тема 2.15.** Grand temps leve sauté в 1, 2, 5 позициях.

Практика: отработка и закрепления данного прыжка, в соответствии с музыкальным размером.

Temps leve saute — прыжок с места.

Исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, колени сильно вытянуты, руки в подготовительном положении, голова en face.

На *раз и два* ноги, усиливая выворотность, достигают в demi plie максимального сгиба голеностопного сустава, пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца plie как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам).

На *и* ноги сильно отталкиваются от пола, тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы и, сдерживая инерцию падения, фиксируют в воздухе первую позицию. На *три и* прыжок заканчивается в demi plie; ноги переходят с носка на всю стопу. На *четыре* колени, сохраняя выворотность, медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное

Temps leve saute изучают в первой, второй и пятой позициях.

**Тема 3.15.** Дефиле. Техника работы руками при дефиле.

Практика: отработка и выработка подиумного шага.

**Тема 1.16.** Закрепление пройденного материала.

Практика: отработка и закрепление ранее пройденного материала. Выполнения домашнего задания (самостоятельно придумать упражнения как ритмические, так и гимнастические).

**Тема 2.16.** Pas echarpe во 2 позицию.

Практика: Отработка и закрепление.

**Тема 3.16.** Актерское мастерство.

Практика: по выбору педагога, обучающиеся разыгрывают сценический этюд.

**Тема 1.17.** Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Лежа на спине.

Практика: выполнения комплекса упражнений.

**Тема 2.17.** Pas assemble в сторону.

Практика: отработка и закрепление в сопровождении с музыкальным размером.

**Тема 3.17.** Отработка техники выполнения полного поворота, выполнения до-за-до.

Практика: отработка уверенности и элегантности шага – дефиле.

**Тема 1.18.** Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.

Практика: выполнение комплекса упражнений.

**Тема 2.18.** Sissonne simple с battement tendu.

Практика: отработка и закрепление в сопровождении с музыкальным размером.

**Тема 3.18.** Правила этикета. Вредные и полезные привычки. Проведения акции.



Теория: объяснение, просмотр видеофильма, беседа.

Практика: работа с цифровыми технологиями. Создание брошюр «Мы за ЗОЖ», памяток – «Вредные и полезные привычки», для акции как в учреждении, так и в поселке.

**Тема 1.19.** Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.

Практика: выполнение комплекса упражнений.

**Тема 2.19.** Changement de pied en face.

Практика: отработка, закрепление в сопровождении с музыкальным размером.

**Тема 3.19.** Актерское мастерство. По мотивам народных сказок.

Практика: обучающиеся комплектуются в подгруппы, самостоятельно выбирают сюжет из русско-народной сказки, разыгрывают по ролям и демонстрируют свои работы. (Также можно взять мотив одной сказки вместе с группой разыграть роли, и интегрироваться с дошкольными учреждениями, для демонстрации сказки малышам).

**Тема 1.20.** Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Лежа на спине.

Практика: выполнение комплекса упражнений.

**Тема 2.20.** Изоляция и координация: голова, плечевой пояс.

Практика: отработка координированной и изолированной комбинации, в сопровождении с музыкальным размером.

**Тема 3.20.** Дефиле - отработка техники выполнения «квадрата».

Практика: отработка техники «Квадрат», чувство уверенности и самодостаточности.

**Тема 1.21.** Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Сидя на полу.

Практика: выполнение комплекса упражнений.

**Тема 2.21.** Изоляция и координация: грудная клетка, пелвис.

Практика: отработка координированной и изолированной комбинации, в сопровождении с музыкальным размером.

**Тема 3.21.** Основы визажа. Внешность.

Теория: беседа, объяснений, показ.

Понятие внешности. Опрятная внешность, уход за телом и волосами. Умение беречь одежду, обувь и ухаживать за нами, рациональность в выборе одежды. Внешность делового человека. Школьная форма.

Практика: практическое нанесение макияжа.

**Тема 1.22.** Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.

Практика: выполнение комплексных упражнений.

**Тема 2.22.** Изоляция и координация: голова, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис.

Практика: отработка координированной и изолированной комбинации, в сопровождении с музыкальным размером.

**Тема 3.22.** Способы позирования.

Практика: отработка несколько техник позирования, секреты успешной позы.

**Тема 1.23.** Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Сидя.

Практика: выполнения комплекса упражнений.

**Тема 2.23.** Изоляция и координация: рук и ног.

Практика: отработка изолированных и координированных движений рук и ног.

**Тема 3.23.** Фотоэтикет.

Практика: фотосессия с правилами застольного этикета.

**Тема 1.24.** Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на животе.

Практика: выполнение комплекса упражнений.

**Тема 2.24.** Кросс. Шаги.

Практика: отработка, закрепление, выполнение усложненных кросс шагов.

**Тема 3.24.** Особенности разработки индивидуальности проектирование новой коллекции.

Теория: беседа, просмотр видео роликов, иллюстраций.

Практика: техническое выполнение задуманного индивидуального образа. Оработка дефиле в заданном характерном стиле.

**Тема 1.25.** Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Лежа на спине.

Практика: выполнение комплекса упражнений.

**Тема 2.25.** Кросс. Вращения.

Практика: отработка, закрепление, выполнение усложненных кросс шагов.

**Тема 3.25.** Одежда, костюм, мода.

Теория: объяснение, беседа, демонстрация, иллюстрация.

Умение одеваться со вкусом, аккуратно, по фигуре, по погоде, в соответствии с ситуацией.

Практика: педагог говорит время года и ее погодные условия, обучающиеся рассказывают, как правильно они оденутся, и какой образ будут подбирать на выход (по ситуации: парк, школа, кинотеатр, театр...)

**Тема 1.26.** Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.

Практика: выполнение комплекса упражнений.

**Тема 2.26.** Переходящая волна с рук в туловище.

Практика: выполнение и отработка плавности и эластичности переходящей волны с руки в тело.

**Тема 3.26.** Этикет. Как решать конфликты.

Теория: объяснение, беседа круглый стол, просмотр видеофильма, презентации, тренинг - игра.

Практика: выполнение тренинга, с педагогом психологом. Упражнение «Праздничный пирог», «Конфликтные ситуации».

**Тема 1.27.** Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Лежа на спине.

Практика: выполнение и закрепление комплекса упражнений.

**Тема 2.27.** Rond de jambe par terre ( полный круг).

Практика: отработка правильного музыкального выполнения движения. **ROND DE JAMBE PAR TERRE**

*En dehors.* Движение начинается с I позиции; нога проводится вперед так же, как в *battement tendu*, отсюда описывается носком дуга через II позицию назад до положения против I позиции, от этой точки нога чертит прямую линию до точки, с которой начала дугу, проходя через I позицию с опущенной до земли пяткой и вытянутыми коленями.

*En dedans.* Движение в обратном направлении. Нога выводится назад с I позиции и чертит ту же дугу и прямую линию в обратном направлении с соблюдением тех же правил. Заканчивая движение, ногу ставят в V позицию вперед, в отличие от общего правила заканчивать упражнение в V позицию назад.

Когда *rond de jambe par terre* делается в быстром темпе, ему предпосылается *preparation*.

С V позиции провести правую ногу вперед, делая *plié* на левой ноге, рука идет на I позицию, правую ногу отвести на II позицию, выпрямив левое колено и открыв руку на II позицию.

**Тема 3.27.** Дефиле. Основы визажа.

Практика: правильное нанесение макияжа на лицо с учетом цветовых оттенков.

**Тема 1.28.** Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Сидя.

Практика: выполнение и закрепление комплекса упражнений.

**Тема 2.28.** Импровизация. Выразить через танец собственное «я».

Практика: каждый обучающийся придумывает свой танцевальный этюд, в котором демонстрирует себя. Далее педагог предлагает игру «я учитель – ты учитель», в которой воспитанники показывают свое мастерство в знаниях (пройденном ранее в программе), то - есть, учит самостоятельно. Эти упражнения – игра, помогают быть увереннее, не боятся открываться перед другими.

**Тема 3.28.** Фотосессия. На индивидуальный образ.

Практика: создание образа – макияж, прическа, стиль одежды...  
Индивидуальная фотосессия.

**Тема 1.29.** Упражнения для улучшения коленных суставов. Сидя.

Практика: выполнение, отработка, закрепление комплекса упражнений

**Тема 2.29.** Понятие хип-хоп культура, ее стили.

Теория: объяснение, беседа, просмотр видеофильма, презентации.

Практика: практические выполнения простых хип-хоп движений.

**Тема 3.29.** Прическа. Бантик. Правила гигиены.

Теория: объяснение, беседа, просмотр видеофильма, презентации.

Практика: попарно, обучающиеся друг на друге учатся делать прическу «бантик».

**Тема 1.30.** Упражнения для улучшения коленных суставов. Лежа на спине.

Практика: выполнение, закрепление комплекса упражнений.

**Тема 2.30.** «groove»(перев. — «кач») «Gliding» (перев. — «скольжение») – ноги.

Практика: правильное и музыкальное выполнения движений, в отработке с его характерными особенностями.

**Тема 3.30.** Актерское мастерство. Основы составления фантазийных рассказов.

Практика: коллективная работа, составление (придумывание, фантазирование) современной детской сказки. (Далее можно ее иллюстрировать и распечатать).

**Тема 1.31.** Упражнения для улучшения коленных суставов. Стоя на коленях.

Практика: выполнения и закрепление комплекса упражнений.

**Тема 2.31.** Движения хип-хоп.

Практика: изучение и выполнение, отработка движений в хип-хоп стиле.

**Тема 3.31.** Дефиле. Отрабатывать последовательность движений в композиции.

Практика: отработка элегантности, изящности дефиле.

**Тема 1.32.** Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.

Практика: выполнение и закрепление комплекса упражнений.

**Тема 2.32.** Движения хаус танцы.

Практика: изучение и выполнение, закрепление основных движений танец Хаус/House.

### **Основные движения**

Основными техниками хауса можно назвать: jacking, footwork и lofting. В танце обязательно должна присутствовать импровизация, а сам он представляет собой сочетание сложных и динамичных шагов с плавными и широкими элементами движений верхней части. Корпус визуально не успевает за ногами и догоняет их во время танца. Пружинистость и обязательная легкость при работе стоп должны присутствовать, а также достаточно высокая скорость движений.

- Jacking ( The Jack, джекинг) – движение характеризуется расслабленным раскачиванием центра груди, оно напоминает волну. Элемент много раз повторяется, и, все время ускоряясь, «ловит» основной бит в музыке. Музыка хаус имеет быстрый темп, поэтому джекинг помогает танцору создать свою схему, это определяет характер танца, а исполнитель добавляет пластики. Чикаго считается родиной элемента. Джекинг является основой хауса, в которую включаются работа ног и сложные элементы.

- Footwork (работа, техника ног, футворк) – вариации сочетаний движений ног, которые напоминают внешне джаз и чечетку. Техника работы ног предполагает присутствие постоянного эксперимента. Можно при помощи движений отмечается четкость ритма в треке, также танцор может создать собственный рисунок.

- Lofting (лофтинг, волна) – это сочетание акробатического стиля и нижнего брейка (полусиловые и силовые элементы, которые выполняются на полу). Лофтинг – это плавные и мягкие движения, во время него танцор движется сквозь биты в музыке и не подчиняется звучащей музыке. Движение к полу – дайв – относится к лофтингу. Lofting – яркий и экспрессивный, каждое движение контролируется, исполняющий танец добивается изящности в исполнении. Это самый поздний элемент в хаус-танце.

Ритм в хаусе имеет очень важное значение, ноги четко подчиняются музыкальному биту, это является основным отличием от современных танцев, которые исполняются на рейвах под электронную музыку и танцев диско-эпохи.

**Тема 3.32.** Проектная деятельность для создание фотозоны.

Практика: цифровая и техническая коллективная работа над созданием фотозоны.

**Тема 1.33.** Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.

Практика: выполнение, закрепление, отработка комплекса упражнений.

**Тема 2.33.** Дэнсхолл.

Практика: изучение, выполнение, отработка движений с ее характерным музыкальным размером.

Танец Dancehall зародился на Ямайке в 80-х годах прошлого столетия. Основная социальная причина - расслоение общества. Дэнсхолл считается танцем ghetto\*, с помощью которого более бедные слои населения самовыражались и общались. Люди собирались на больших танцевальных площадках вокруг музыкальных систем, забывая о житейских проблемах и неурядицах. Дословно название этого стиля переводится как, место, где звучит музыка (dancehall музыка). Основная идея - наслаждаться жизнью с помощью танца и музыки.

**Тема 3.33.** Фото позирование с индивидуальным образом.

Практика: творческая и техническая работа по созданию индивидуального образа, фотосессия.

**Тема 1.34.** Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на полу.

Практика: выполнение и закрепление комплекса упражнений.

**Тема 2.34.** Импровизация. Постановка танца.

Практика: педагог читает сказку по ролям, а обучающиеся с помощью импровизации жестов воссоздают ее.

**Тема 3.34.** Этикет. Смейся вместе.

Теория: объяснение, беседа круглый стол, презентация.

Умение посмеяться над своими недостатками. О громком смехе, смехе без причины.

Практика: каждый рассказывает смешные истории из жизни. Игра – тренинг «Смех без причины – признак дурачины!»

**Тема 1.35.** Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.

Практика: выполнение и закрепление комплекса упражнений.

**Тема 2.35.** Импровизация и координация.

Практика: парная работа под выбранную педагогом музыку воспитанники импровизируют и координируют свои движения. Работа над доверием, открытостью, уверенностью, чувством самодостаточности.

**Тема 3.35.** Коллективная фотосессия, и создание годового портфолио.

Практика: коллективная работа фотосессия, окончания второго года обучения, позирование из пройденных тем по программе. Создание индивидуального портфолио.

**Тема 1.36.** Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.

Практика: выполнение, закрепление комплекса упражнений.

**Тема 2.36.** Итоговое занятие.

Практика: демонстрация, открытое занятие, чему мы научились за 2 года. Самоанализ.

**Тема 3.36.** Итоговое занятие.

Практика: демонстрация, самопрезентация, открытое занятие, чему мы научились за 2 года. Самоанализ.

### Содержание учебного предмета Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п.п.	Наименования темы	Кол-во часов	Теори и	Прак-тики
1.	Инструктаж по ТБ. Закрепление пройденного материала. Первичная диагностика.	2	2	-
Раздел I. 1.1.	Восстановление физической активности организма.	2	-	2
Раздел II.	Разогрев у станка и на середине зала.	2	-	2

2.1.				
<b>Раздел III. 3.1</b>	Выполнять упражнения на релаксацию.	2	-	2
1.2.	Упражнения на равновесия. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.2.	Экзерсис у станка.	2	-	2
3.2	Дефиле на каблуках.	2	-	2
1.3.	Комбинация: стульчик, березка, перекаат в полушпагат. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.3.	Повторение прыжки (аллегро).	2	-	2
3.3	Цветовой тип в макияже.	2	1	1
1.4.	Комбинация: волна телом, кувырок назад, полушпагат. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.4.	Классический экзерсис на середине зала.	2	-	2
3.4.	Влияние упражнений стилетто на устойчивость и равновесие.	2	-	2
1.5.	Упражнения на координацию движения. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.5.	I и II, III port de bras. IV, V ,VI port de bras.	2	0.5	1.5
3.5.	Основы комбинирования упражнений стилетто.	2	-	2
1.6.	<a href="#">Стойка на руках</a> возле стеночки.	2	0.5	1.5
2.6.	Allegro – прыжки. Постановка танца.	2	-	2
3.6.	Этикет. Слова и жесты.	2	1	1
1.7.	Комбинация: волна телом, кувырок назад, шпагат. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.7.	Battement tendus в маленькие позы. Постановка танца.	2	-	2
3.7.	Основы передачи задуманного образа.	2	0.5	1.5
1.8.	<a href="#">Стойка на руках</a> на середине зала. Ритмический рисунок.	2	0.5	1.5
2.8.	Battement jetes в маленькие позы, на полупальцах. Постановка танца.	2	-	2

<b>3.8.</b>	Актерский тренинг: «Кинолента прожитого дня».	2	0.5	1.5
<b>1.9.</b>	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Ритмический рисунок.	2	-	2
<b>2.9.</b>	Pond de jambe parttere на demi plie, port de bras.	2	-	2
<b>3.9</b>	10 правил фотомодели.	2	1	1
<b>1.10.</b>	Тренировка вестибулярного аппарата. Ритмический рисунок.	2	-	2
<b>2.10.</b>	Вращение: soutenu.	2	-	2
<b>3.10.</b>	Актерский тренинг «Вещи на столе», Как мы видим друг друга».	2	0.5	1.5
<b>1.11.</b>	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	2	-	2
<b>2.11.</b>	Особенности исполнения джаз прыжков и падений.	2	-	2
<b>3.11.</b>	Фотосессия. Задуманного индивидуального образа.	2	-	2
<b>1.12.</b>	Парная акробатика: хваты. Ритмический рисунок.	2	0.5	1.5
<b>2.12.</b>	Pas jete с продвижением. Постановка танца.	2	-	2
<b>3.12</b>	Цифровые технологии.	2	0.5	1.5
<b>1.13.</b>	Парная акробатика: основы балансирования. Ритмический рисунок.	2	0.5	1.5
<b>2.13.</b>	Кросс шаги.	2	-	2
<b>3.13.</b>	Дефиле. Выполнять проходку в быстром темпе в обуви на низкой платформе.	2	-	2
<b>1.14.</b>	Парная акробатика: силовые упражнения. Ритмический рисунок.	2	-	2
<b>2.14.</b>	Кросс. Вращения на одной ноге.	2	-	2
<b>3.14.</b>	Прическа. Виды косичек.	2	0.5	1.5



1.15.	Поддержки. Ритмический рисунок.	2	0.5	1.5
2.15.	Кросс прыжки джаз танца.	2	-	2
3.15.	Актерское мастерство + дефиле. Тренинг – поймай мячик.	2	-	2
1.16.	Упоры в парах. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.16.	Комбинация кросс шаг-вращение-прыжок.	2	-	2
3.16.	Фотосессия. В стиле рок-н-ролла.	2	-	2
1.17.	Стойки в парах. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.17.	Импровизация.	2	-	2
3.17.	Идеи новой подачи старой коллекции.	2	1	1
1.18.	Равновесие в парах. Ритмический рисунок.	2	0.5	1.5
2.18.	Изоляция несколько центров.	2	-	2
3.18.	Работа с цифровыми технологиями.	2	-	2
1.19.	Пирамидковые упражнения. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.19.	Мультипликация несколько центров.	2	-	2
3.19.	Этикет. Кое-что о правильном питании.	2	1	1
1.20.	Акробатические прыжки. Ритмический рисунок.	2	0.5	1.5
2.20.	Прыжки с переходом на уровни.	2	-	2
3.20.	Дефиле. Актерское мастерство – «Камера видит все!»	2	-	2
1.21.	Ласточка (на одной ноге). Ритмический рисунок.	2	-	2
2.21.	Координации трех центров на основе flat step.	2	-	2
3.21.	Фотосессия – «Красота народов».	2	-	2
1.22.	Стойка на голове. Ритмический рисунок.	2	0.5	1.5

2.22.	Кросс вращения по кругу вокруг воображаемой оси.	2	-	2
3.22.	Визаж. Аквагрим.	2	0.5	1.5
1.23.	Координированные упражнения. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.23.	Кросс вращения на различных уровнях.	2	-	2
3.23.	Дефиле + актерское мастерство - «Осложняющиеся обстоятельства».	2	-	2
1.24.	Стретчинг (Stretching). Ритмический рисунок.	2	-	2
2.24.	Кросс. Лабильные вращения.	2	-	2
3.24.	Фотосессия – «Я и музыка моя».	2	-	2
1.25.	Ритмический рисунок. Стойка на плече.	2	-	2
2.25.	Кроссовые комбинации.	2	-	2
3.25.	Актерский тренинг «Групповой рассказ». Работа с цифровыми технологиями.	2	-	2
1.26.	Мост. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.26.	Соединение в комбинации движений, изученных ранее. Постановка танца.	2	-	2
3.26.	Этикет. Как решать конфликты.	2	1	1
1.27.	Стойка на руках. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.27.	Использование падений и подъемов во время комбинаций. Постановка танца.	2	-	2
3.27.	Прическа с резинками.	2	-	2
1.28.	Стойка на руках с переходом на мост. Ритмический рисунок.	2	-	2
2.28.	Парные прыжки по диагонали. Постановка танца.	2	-	2
3.28.	Фотосессия – «Умники!»	2	-	2
1.29.	Ритмический рисунок. Поддержки.	2	-	2

2.29.	Историко – бытовой танец «Полонез».	2	0.5	1.5
3.29.	Визаж.	2	-	2
1.30.	Поддержки. Повторение движений танца «Полонез»	2	0.5	1.5
2.30.	Историко – бытовой танец «Французская кадрили».	2	0.5	1.5
3.30.	Фотосессия. Великая Победа.	2	-	2
1.31.	Ритмический рисунок. Танец – поддержка.	2	-	2
2.31.	Историко – бытовой танец «Павана».	2	0.5	1.5
3.31.	Работа с цифровыми технологиями.	2	-	2
1.32.	Ритмический рисунок. Повторение движений танца «Павана».	2	-	2
2.32.	Историко – бытовой танец «Полька»	2	0.5	1.5
3.32.	Этикет. О дружбе. Акция.	2	1	1
1.33.	Ритмический рисунок. Повторение движений танца «Полька».	2	-	2
2.33.	Танец – дружба.	2	-	2
3.33.	Тайна моего «Я». Коллективная фотосессия.	2	1	1
1.34.	Ритмический рисунок. Подготовка к выпускному балу.	2	-	2
2.34.	Повторение пройденного материала.	2	-	2
3.34.	Актерский тренинг «Биография по походке».	2	0.5	1.5
1.35.	Ритмический рисунок. Выпускной бал.	2	-	2
2.35.	Подготовка к итоговому занятию.	2	-	2
3.35.	Подготовка к самопрезентации.	2	-	2
1.36.	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	2		2
2.36.	Итоговое занятие.	1	-	1

<b>3.36</b>	Итоговое занятие.	1	-	1
<b>Итого:</b>		216	20.5	195.5

### **Содержание программы 3 года обучения:**

**Тема 1:** Инструктаж по ТБ. Закрепление пройденного материала.

Теория: правила поведения при пожаре, план эвакуации. Правила техники безопасности на занятиях, и при выполнении акробатических трюков, поддержек.

**Тема 1.1.** Восстановление физической активности организма.

Практика: выполнение комплекса упражнений со второго года обучения, на восстановление и возобновление тонуса группы мышц.

**Тема 2.1.** Разогрев у станка и на середине зала.

Практика: повторение пройденного материала, отработка четкости, музыкальности, гибкости, эластичности движений.

**Тема 3.1.** Выполнять упражнения на релаксацию.

Практика: комплекс упражнений на освоение приемов дыхания, приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц. Освоить способы релаксации через зрительные образы. Снизить психоэмоциональное напряжение и снять мышечные зажимы. Поддержание положительного эмоционального настроя

**Тема 1.2.** Упражнения на равновесия. Ритмический рисунок.

Практика: Выполнение физических комплексных упражнений, ведь равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

Основным средством воспитания устойчивого равновесия являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны.

**Тема 2.2.** Экзерсис у станка.

Практика: отработка классических движений у станка, с упорством на растяжку

**Тема 3.2.** Дефиле на каблучках.

Практика: отработка красоты, элегантности, грациозности дефиле на каблучках.

**Тема 1.3.** Комбинация: стульчик, березка, перекал в полушпагат. Ритмический рисунок.

Практика: отработка и закрепления усложненных вариантов координации нескольких упражнений.

**Тема 2.3.** Повторение прыжки (аллегро).

Практика: повторение, закрепление отработка мягкости прыжка.

**Тема 3.3.** Цветовой тип в макияже.

Теория: объяснение, беседа, просмотр презентации, видеоролика.

Практика: нанесение макияжа с акцентом на цветовой типаж.

**Тема 1.4.** Комбинация: волна телом, кувырок назад, полушпагат. Ритмический рисунок.

Практика: отработка и закрепления усложненных вариантов координации нескольких упражнений. Выработка силы, гибкости, эластичности мышц и движений.

**Тема 2.4.** Классический экзерсис на середине зала.

Практика: отработка и правильное выполнение в усложненном варианте классического экзерсиса на середине зала.

**Тема 3.4.** Влияние упражнений стилетто на устойчивость и равновесие.

Практика: выполнение комплекса упражнений на каблуках, для выработки устойчивости и равновесия. Также выучивание основных шагов латиноамериканских танцев.

**Тема 1.5.** Упражнения на координацию движения. Ритмический рисунок.

Практика: выполнение и закрепления ряда координированных движений - комбинаций, как демонстрируемые педагогом, так и придуманные обучающимися, в музыкальном ритме.

**Тема 2.5.** I и II, III port de bras. IV, V, VI port de bras.

Теория: объяснение, повторение, демонстрация, иллюстрация.

Практика: понятие, закрепление всех port de bras. Отработка правильности, грации и силы.

**Тема 3.5.** Основы комбинирования упражнений стилетто.

Практика: выполнение комбинированных упражнений на каблуках, для развития устойчивости, равновесия, и отличной физической формы.

**Тема 1.6.** [Стойка на руках](#) возле стеночки.

Теория: объяснение, демонстрация, правила безопасности, иллюстрация.

Стойка на руках – достаточно сложное упражнение, которое потребует от вас не только общей физической подготовки, но и хорошо развитой координации движений.

Прежде чем перейти к освоению стойки на руках без опоры, следует научиться выполнять упражнение возле стены.

Важным этапом тренировки является преодоление психологического страха перед падением при выходе в стойку. Поэтому даже спортсменам с хорошей физической подготовкой рекомендуется первое время делать упражнение с опорой на стену или пользоваться помощью партнера, который может подстраховать в случае потери равновесия. Перед собой можно положить гимнастический мат, чтобы в случае падения вперед на спину он смягчил удар. Но руки в любом случае следует ставить только на твердую поверхность.

Практика: отработка правильного исполнения техники стойка на руках возле стеночки:

- Встаньте лицом к стене на расстоянии двух шагов. Вынесите одну ногу вперед. Нога, на которой вы пока стоите, будет составлять прямую линию с корпусом на протяжении всего движения.
- Быстрым движением пружинисто шагните на вынесенную вперед ногу и резко наклонитесь прямым корпусом, повернувшись в бедре. Вторая нога при этом прямая поднимается назад, делая маховое движение. Руки должны встать на пол за 10–15 см от стены. Голову следует опустить вниз.
- Второй ногой упруго толкнитесь от пола. Сила толчка и инерция маха позволит закинуть таз и ноги вверх и выйти в стойку на руках. Постарайтесь стоять максимально ровно, не провисая в плечах и не прогибая поясницу. Тело нужно вытянуть в струну. Взгляд направить перед собой.
- Опускаясь из стойки, сначала опустите одну ногу, затем вторую.

**Тема 2.6.** Allegro – прыжки. Постановка танца.

Практика: выработка силы, выносливости, эластичности, грациозности прыжков. Постановка и отработка танца, по задумке педагога.

**Тема 3.6.** Этикет. Слова и жесты.

Теория: объяснение, беседа круглый стол, видео презентация.

Язык жестов, правила произношения «трудных» слов (словарь), слова-паразиты.

Практика: игра – тренинг на произношение, и разговорный жанр.

**Тема 1.7.** Комбинация: волна телом, кувырок назад, шпагат. Ритмический рисунок.

Практика: отработка выносливости, силы, ловкости, гибкости. Отработка правильного, красивого выполнения в музыкальном размере, выработка коллективной синхронности этой комбинации.

**Тема 2.7.** Battement tendus в маленькие позы. Постановка танца.

Практика: отработка четкости, артистичности battement tendus в маленькие позы. Постановка и отработка танца, по задумке педагога.

**Тема 3.7.** Основы передачи задуманного образа.

Теория: объяснение, беседа, видео показ, иллюстрация.

Практика: техническая деятельность, создания костюма, макияжа, грима.

**Тема 1.8.** [Стойка на руках](#) на середине зала. Ритмический рисунок.

Теория: объяснение, демонстрация, показ, иллюстрация, правила ТБ.

Стойка на руках без опоры в техническом плане несколько сложнее. Выход в нее выполняется тем же способом, что и при выполнении упражнения у стены. Сложность заключается в удержании тела в вертикальном положении.

Практика: отработка равновесия, закрепление, техника безопасности при выполнении движения.

Техника стойка на руках.

Для сохранения баланса ваше тело должно находиться строго перпендикулярно земле. Плечи полностью раскрыты, то есть руки и корпус не должны образовывать угол. Помним про прямую линию. Пальцы рук раскрыты и направлены вперед. Центр нагрузки приходится не на кисти, как это кажется на первый взгляд, а именно на пальцы и на место соединения пальцев с ладонью. Спину следует держать ровно. Не первый взгляд кажется, что прогиб в пояснице помогает сбалансироваться, но это не так. При наличии прогиба голова непроизвольно выдвигается вперед, а на поясничный отдел воздействует дополнительная нагрузка, которой быть не должно. Ноги вытянуты вверх. Голова находится между руками, взгляд направлен прямо, а не на землю.

**Тема 2.8.** Battement jetes в маленькие позы, на полупальцах. Постановка танца.

Практика: отработка четкости, артистичности, силы мышц ног, выворотность, гибкость, плавность движений. Постановка и отработка танца, по задумке педагога.

**Тема 3.8.** Актерский тренинг: «Кинолента прожитого дня».

Теория: объяснение, беседа круглый сто, рассказ.

Практика: каждый из группы обучающийся рассказывает с жестикуляцией, эмоциональной подачей...как прошел их день, и вся неделя.

**Тема 1.9.** Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Ритмический рисунок.

Практика: отработка более усложненных вариантов перемещения в пространстве. Отработка силы, выносливости, грациозности, устойчивости, выворотности, координации.

**Тема 2.9.** Pond de jambe parttere на demi plie, port de bras. Постановка танца.

Практика: отработка правильного выполнения движения в ее музыкальном исполнении.

Постановка и отработка танца, по задумке педагога.

**Тема 3.9.** 10 правил фотомодели.

Теория: объяснение, беседа, видео презентация, иллюстрация.

Практика: применение правил в практике.

**Тема 1.10.** Тренировка вестибулярного аппарата. Ритмический рисунок.

Практика: выполнения комплекса упражнений. Постановка и отработка танца, по задумке педагога.

**Тема 2.10.** Вращение: soutenu. Постановка танца.

Практика: отработка выворотности, правильного выполнения soutenu. Постановка и отработка танца, по задумке педагога.

**Тема 3.10.** Актерский тренинг «Вещи на столе», «Как мы видим друг друга».

Теория: объяснение, беседа, показ.

Практика: выполнение актерского тренинга, ведь рецепт тренинга так прост:

1. Возьмем воображение и наблюдательность
2. Добавим к ним "эмоциональной щедрости"
3. Смешаем со смелостью и яркостью
4. Подсолим спонтанной импровизацией и...
5. Заправим легкостью и раскрепощенностью.

Все готовы!

**Тема 1.11.** Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Практика: выполнения комплекса упражнений в сопровождении с музыкальным размером.

**Тема 2.11.** Особенности исполнения джаз прыжков и падений.

Практика: выполнение правил безопасности при выполнении усложненных прыжков и падений. Отработка легкости прыжка и падения с перекатами. Коллективная синхронность.

**Тема 3.11.** Фотосессия. Задуманного индивидуального образа.

Практика: фотосессия по задумке индивидуального образа, и жанра фотографии.

**Тема 1.12.** Парная акробатика: хваты. Ритмический рисунок.

Теория: объяснение, демонстрация. Просмотр видео, иллюстрация. Правила техники безопасности.

Практика: парная отработка хватов, их виды:

Обычный хват (простой хват). Партнеры соединяют одноименные руки, второй и третий пальцы разводят и обхватывают ими запястье, при выполнении стоек пальцы соединены.

Лицевой хват. В этом хвате правая рука нижнего соединяется с левой рукой верхнего, причем кисти нижнего развернуты наружу, а верхнего — направлены прямо.

Глубокий хват. Партнеры держат друг друга за запястье.

Плечевой хват. Партнеры стоят лицом друг к другу, нижний держит верхнего за плечи, верхний — нижнего под локти.

Хват пальцами. Это обоюдный хват согнутыми пальцами.

Хват за большие пальцы.

**Тема 2.12.** Pas jete с продвижением. Постановка танца.

Практика: отработка правильного и красивого выполнения движения.

Постановка и отработка танца, по задумке педагога.

**Тема 3.12.** Цифровые технологии.

Теория: объяснение, показ работы с программой фотоколлаж.

Практика: самостоятельная работа с программой, создание фотоколлажа, публикация в соцсетях.



**Тема 1.13.** Парная акробатика: основы балансирования. Ритмический рисунок.

Теория: объяснение, демонстрация. Показ видео, презентация, иллюстрация. Правила выполнения безопасного выполнения акробатических трюков.

Практика: выполнение и отработка парной акробатической балансировки.

**Тема 2.13.** Кросс шаги.

Практика: отработка усложненных кросс шагов с увеличением музыкального темпа.

**Тема 3.13.** Дефиле. Выполнять проходку в быстром темпе в обуви на низкой платформе.

Практика: отработка красивой походки под быструю музыку, держать осанку, выворотность шага, уверенность в себе.

**Тема 1.14.** Парная акробатика: силовые упражнения. Ритмический рисунок.

Практика: выполнение и отработка парных акробатических силовых упражнений (трюков).

**Тема 2.14.** Кросс. Вращения на одной ноге.

Практика: отработка правильного выполнения поворота на одной ноге. Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении *cou-de-pied*, "у колена", открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi-plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия *en dehors* и *en dedans*.

**Тема 3.14.** Прическа. Виды косичек.

Теория: объяснение: какие есть виды косичек, как правильно их плести, правила и советы по уходу за волосами, демонстрация, видео показ, иллюстрация.

Практика: парная работа, каждый друг на друге заплетает косы по своему интересу-виду косы.

Виды косичек: дреды, косички раста, зизи, керли, косички пони, африканские косички, косички на каждый день, французская коса, колосок, русская коса, коса «Дракончик», коса «Водопад», коса из 4 прядей, коса из 5 прядей, коса жгут, коса с лентой, косички на средние волосы, косички на длинные волосы.

**Тема 1.15.** Поддержки. Ритмический рисунок.

Теория: объяснение, демонстрация, показ, иллюстрация. Правила техники безопасности при выполнении поддержек.

Практика: отработка балансировки, равновесия, коллективности, доверия, силы, выносливости...

### **Тема 2.15.** Кросс прыжки джаз танца.

Практика: отработка и понятие кросс прыжков джаз танца от классического.

Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями. Прыжки условно можно разделить на 4 группы:

- с двух ног на две (jump);
- с одной ноги на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на ту же ногу (hop);
- с двух ног на одну.

Характерной особенностью является исполнение прыжка как с акцентом вверх, так и с акцентом вниз. Так же, как шаги, прыжки могут координироваться с другими центрами, торс может быть не вытянут вверх, как это требует классический танец, а быть наклонен или изогнут. Наиболее оптимальным для педагога может быть путь трансформации какого-либо прыжка, заимствованного из арсенала классического танца за счет иной координации или изменения направления. Вот, например, как можно трансформировать прыжок *temps saute*:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.
4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена". 6. Исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка.
6. При взлете исполнить *arch* торса.
7. Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»).
8. Развести прямые ноги в стороны ("разножка").
9. Согнуть колени и прижать их к груди.

Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию: в модерн-джаз танце нет деления на большие, средние и малые прыжки.

### **Тема 3.15.** Актерское мастерство + дефиле. Тренинг – поймай мячик.

Практика: отработка дефиле в сочетании с актерским мастерством. Выполнение движений на каблуках «поймай мячик» - отработка осанки, грациозной походки, выворотность ног и правила этикета при приседании.

### **Тема 1.16.** Упоры в парах. Ритмический рисунок.

Практика: выработка сил, выносливости, доверительных отношений между партнерами. Правила техники безопасности при движении.

### **Тема 2.16.** Комбинация кросс шаг-вращение-прыжок.

Практика: отработка правильности, четкости, красивого выполнения комбинаций, в сочетании с музыкальным размером.

**Тема 3.16.** Фотосессия. В стиле рок-н-ролла.

Практика: создание индивидуального рок-н-рольного образа, подбор индивидуальной позы для фотографии.

**Тема 1.17.** Стойки в парах. Ритмический рисунок.

Практика: выработка сил, выносливости, доверительных отношений между партнерами. Правила техники безопасности при движении.

**Тема 2.17.** Импровизация.

Практика: Импровизация под музыку, актерская игра, развитие фантазии, воображения, развитие индивидуальных способностей.

**Тема 3.17.** Идеи новой подачи старой коллекции.

Теория: объяснение, беседа круглый стол, показ видео – модных показов.

Практика: подготовка к самопрезентации, своих индивидуальных образов.

**Тема 1.18.** Равновесие в парах. Ритмический рисунок.

Теория: объяснение, беседа, показ видео, иллюстрация. Правила техники безопасности, основные ошибки при выполнении акробатических трюков.

Практика: отработка и закрепление равновесия в парах. Выполнение комплексных парных упражнений.

**Тема 2.18.** Изоляция несколько центров.

Практика: отработка правильного и красивого, четкого выполнения движений.

1. Комплексы изоляций.

2. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.

3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.

4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.

5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.

6. Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

**Тема 3.18.** Работа с цифровыми технологиями.

Практика: работа с компьютерными программами – фотошоп, фотоколлаж...  
Редактирование фото с фотосессии «Рок-н-ролл».

**Тема 1.19.** Пирамидковые упражнения. Ритмический рисунок.

Практика: коллективная работа над акробатическим элементом «Пирамида», ее виды, техника безопасности.

**Тема 2.19.** Мультипликация нескольких центров.

Практика: отработка более сложных комбинированных упражнений с мультипликацией под музыкальный размер.

**Тема 3.19.** Этикет. Кое-что о правильном питании.

Теория: объяснение, показ презентации, просмотр видеofilьма.

Принципы здорового питания, понятие о полезной пище.

Практика: приготовление салата правильного питания.

**Тема 1.20.** Акробатические прыжки. Ритмический рисунок.

Теория: правила техники безопасности, объяснение видов акробатических прыжков, демонстрация, иллюстрация.

Практика: отработка безопасных прыжков.

Прыжки, как технический элемент, в художественной гимнастике характеризуются быстрым и сильным отталкиванием и достаточно высоким полетом — обеспечивающими условия для выполнения в полете сложных телодвижений и манипуляций предметами. В таком сложном действии принято выделять отдельные фазы (что весьма важно для правильного понимания причин, обеспечивающих или не обеспечивающих правильное выполнение прыжка в целом и соответствующей коррекции главных ошибок).

**Тема 2.20.** Прыжки с переходом на уровни.

Практика: отработка безопасности выполнения прыжков с переходом на уровни. Красивое, свободное прыжковое комбинирование уровней.

**Тема 3.20.** Дефиле. Актерское мастерство – «Камера видит все!»

Практика: Видеть себя в видеозаписи – ужасное потрясение. Все мы естественно хотели бы видеть, как выглядим на самом деле, итак нам хочется посмотреть на себя со стороны. Но часто реальность приводит нас в состояние шока. Многие актеры заблуждаются, считая, что они способны отлично передавать чужие мысли. Другие же наоборот недооценивают себя. Правда находится где-то посередине и ее лучше всего понять через видеозапись. Используйте видео не только для записи спектаклей, но и во время репетиций. Возьмите какой-нибудь любимый вами сценарий и снимайте труппу во время читки ролей. Дайте им коротенькие отрывки, чтобы они смогли сразу же их запомнить. Затем прокрутите пленку и прокомментируйте для каждого, что у него получилось, а в чем он должен продолжать совершенствоваться. Некоторых это напугает, но добрая доля реальности принесет всем пользу.

**Тема 1.21.** Ласточка (на одной ноге). Ритмический рисунок.

Практика: отработка равновесия, выворотности, устойчивости, силы мышц.

**Тема 2.21.** Координации трех центров на основе flat step.

Практика: 1. Пелвис из стороны в сторону, голова вперед-назад, плечи вверх-вниз.

2. Пелвис из стороны в сторону, руки locomotor , повороты головы вправо-влево.

3. Пелвис из стороны в сторону, плечи - twist, одно - вверх, другое - вниз, повороты головы вправо-влево.

4. Пелвис вперед-назад, грудная клетка в оппозицию назад-вперед, руки согнуты в локтях, предплечья закрываются и открываются.

Повороты на одной ноге. Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении sou-de-pied, "у колена", открыта в любом из направлений или находиться в положении attitude. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на demi-plie. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия en dehors и en dedans.

**Тема 3.21.** Фотосессия – «Красота народов».

Практика: каждый человек должен любить свою родину и свой народ, так как на Ямале много национальностей, эта фотосессия является актуальной демонстрацией всей человеческой красоты. Подбор национального костюма, прически, атрибутов, макияжа...

**Тема 1.22.** Стойка на голове. Ритмический рисунок.

Теория: правила безопасности выполнения стойки на голове, объяснение правильного выполнения движения, проблемы с которыми можно столкнуться, демонстрация стойки, иллюстрация.

Практика: правильное и безопасное выполнение стойки на голове, с помощью подстраховки.

**Тема 2.22.** Кросс вращения по кругу вокруг воображаемой оси.

Практика: Повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

**Тема 3.22.** Визаж. Аквагрим.

Теория: объяснение техники аквагрима, правила нанесения, безопасность, показ видео, иллюстрация.

Практика: нанесение аквагрима с заданными персонажами.

**Тема 1.23.** Координированные упражнения. Ритмический рисунок.

Практика: выполнение, закрепление, отработка красивого, четкого, гармоничного исполнения.

**Тема 2.23.** Кросс вращения на различных уровнях.

Практика: Повороты на различных уровнях. В модерн-джаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается вверх ("штопорные повороты"), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить *tour chaines* по диагонали Класа: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi-plie* и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

**Тема 3.23.** Дефиле + актерское мастерство - «Осложняющиеся обстоятельства».

Практика: выполнение упражнения - дикция, интонация, голос.

Осложняющие обстоятельства.

Возьмите небольшое стихотворение, известное всем. Пусть актеры по очереди прочитают его с осложняющими обстоятельствами, например:

если бы у него болел зуб

попала соринка в глаз

жали бы туфли

был пирожок во рту

хотелось бы в туалет

Можно также представить такие ситуации:

поездка в переполненном транспорте

под звуки вальса в парке

когда рядом плачет ребенок и актер хочет его развеселить

Как бы эти внешние условия влияли на характер разговора?

**Тема 1.24.** Стретчинг (Stretching). Ритмический рисунок.

Практика: выполнения стретчинга (Stretching) – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

**Тема 2.24.** Кросс. Лабильные вращения.

Практика: Лабильные вращения. Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в модерн-джаз танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в

стабильное вращение (т.е. с опорой), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие.

**Тема 3.24.** Фотосессия – «Я и музыка моя».

Практика: создание своего индивидуального образа, атрибутики... Фотосессия.

**Тема 1.25.** Ритмический рисунок. Стойка на плече.

Практика: правильное безопасное выполнение стойки на плече.

**Тема 2.25.** Кроссовые комбинации.

Практика: выполнение, закрепление, отработка усложненных кроссовых комбинаций с музыкальным темпом.

Обычно в уроке используются сочетания из нескольких шагов, прыжки и вращения, которые исполняются по диагонали класса с активным продвижением вперед.

Пример,

Комбинация начинается из т. 4 с П.Н. с продвижением в т.8

1 и 2 - Triplet с П.Н. вправо.

8 и 4 - Triplet с Л.Н. влево.

5 и 6 - Triplet en tournant с П.Н.

7 - Kick Л.Н. вперед на 90"

8 - Тотре на Л.П., опускаясь на колено П.Н. на пол.

1 и 2 - Перекат через спину вправо, прийти в положение 8, опора на колено Л.Н., колено П.Н. впереди, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.

3 - Пируэт en dehors на Л.Н, поднимаясь с колена, П.Н. passe (параллельно).

4 и - Шаг на П.Н. и подскок (hop), Л.Н. passe (параллельно).

5 и - Шаг на Л.Н. и hop.

**Тема 3.25.** Актерский тренинг «Групповой рассказ». Работа с цифровыми технологиями.

Практика: групповая работа по актерскому мастерству, коллективное сочинение на свободную тему. Работа с компьютерными программами, фото редактирование фотосессии «Я и музыка моя». Публикация в соцсети.

**Тема 1.26.** Мост. Ритмический рисунок.

Практика: выполнение, закрепление, отработка сложных координированных акробатических движений с переходом на мост.

**Тема 2.26.** Соединение в комбинации движений, изученных ранее. Постановка танца.

Практика: отработка, закрепление.

**Тема 3.26.** Этикет. Как решать конфликты. «Правила поссорившихся сторон».

Теория: объяснение, беседа круглый стол, просмотр видео фильма, презентации.

Практика: работа с психологом, тренинги.

**Тема 1.27.** Стойка на руках. Ритмический рисунок.

Практика: отработка, закрепление.

**Тема 2.27.** Использование падений и подъемов во время комбинаций.

Постановка танца.

Практика: техника безопасности, отработка, закрепление красивого исполнения комбинаций.

**Тема 3.27.** Прическа с резинками.

Практика: создание прически с помощью резинок.

**Тема 1.28.** Стойка на руках с переходом на мост. Ритмический рисунок.

Практика: выполнение правил безопасности. Отработка правильного выполнения движения, гибкость, смелость, сила.

**Тема 2.28.** Парные прыжки по диагонали. Постановка танца.

Практика: работа парами, прыжки по диагонали, с музыкальным размером.

Выработка синхронности прыжка.

**Тема 3.28.** Фотосессия – «Умники!».

Практика: создание образа на тему: «Мое хобби и я в нем умник!».

**Тема 1.29.** Ритмический рисунок. Поддержки.

Практика: отработка музыкальности выполнения ритмических этюдов.

Выработка синхронности и силы в подержках.

**Тема 2.29.** Историко – бытовой танец «Полонез».

Теория: объяснение, рассказ, просмотр видео.

Полонез (польск. *polonez*, фр. *polonaise*, от фр. *polonais* — польский) — торжественный танец-шествие в умеренном темпе, имеющий польское происхождение. Исполнялся как правило в начале балов, подчёркивая торжественный, возвышенный характер праздника. В полонезе танцующие пары двигаются по установленным правилами геометрическим фигурам. Музыкальный размер танца —  $\frac{3}{4}$ .

Практика: изучение и выполнение шагов, фигур танца полонез.

**Тема 3.29.** Визаж.

Практика: нанесение макияжа на лицо.

**Тема 1.30.** Поддержки. Повторение движений танца «Полонез».

Теория: объяснение более сложных техник поддержек, техники безопасности при выполнении.

Практика: безопасное выполнение более сложных трюков и поддержек. Повторение и закрепление танца «Полонез».

**Тема 2.30.** Историко – бытовой танец «Французская кадриль».

Теория: рассказ истории происхождения танца, видео просмотр.

Французская кадриль - один из самых распространенных танцев на балах 19 века. Во второй половине 19 века французскую кадриль танцевали не только в каре (как многие другие кадрили), но и в линиях. Пары становятся напротив



друг друга, дама справа от кавалера. Пара, стоящая напротив, именуется парой-визави. Техника исполнения французской кадрили во 2-й половине 19 века - шассе, амбуате.

Практика: изучение отработка фигур танца «Французская кадрили».

**Тема 3.30.** Фотосессия. Великая Победа.

Практика: создание образов заданной темы, фотосессия.

**Тема 1.31.** Ритмический рисунок. Танец – поддержка.

Практика: коллективная работа по созданию танца-поддержки.

**Тема 2.31.** Историко – бытовой танец «Павана».

Теория: рассказ-иллюстрация-презентация истории возникновения танца.

Павана - по одной из версий, П., или падуана (итал. - padovana) появилась в г. Падуя; по другой - танец испанского происхождения, наименование которого - от лат. Pavo - павлин - связано с торжественным и гордым характером танца.

Практика: изучение и выполнение шагов и фигур танца.

**Тема 3.31.** Работа с цифровыми технологиями.

Практика: работа с программным обеспечением. Редактирование фотографий.

Публикация в соцсетях. Фотовыставка в учреждении.

**Тема 1.32.** Ритмический рисунок. Повторение движений танца «Павана».

Практика: отработка чувства ритма, координации, импровизации. Повторение и закрепление фигур танца «Павана».

**Тема 2.32.** Историко – бытовой танец «Полька»

Теория: рассказ-иллюстрация-презентация истории возникновения танца.

1.Чешский общественный танец XVIII-XIX веков народного типа. Музыкальный размер – 2/4. Темп быстрый. Исполняется в паре весело и жизнерадостно, с продвижением по площадке.

Другие названия: Модера, Нимра.

2.Общественный бальный танец XIX-XX веков, основанный на чешском народном образце. Музыкальный размер – 2/4. Темп варьируется от умеренно быстрого до быстрого. Исполняется в паре, легко и грациозно, иногда бурно и энергично, с продвижением по кругу.

3.Название ряда общественных и национальных танцев XIX-XX веков, основанных на Польке XIX века. Музыкальный размер – 2/4. Темп разный.

Практика: изучение и выполнение шагов и фигур танца.

**Тема 3.32.** Этикет. О дружбе. Акция.

Теория: Понятия «друг», «дружба». Ценность и необходимость дружбы, вежливое отношение друг к другу.

Практика: тренинг, создание памяток, проведение акции.

**Тема 1.33.** Ритмический рисунок. Повторение движений танца «Полька».

Практика: отработка чувства ритма, координации, импровизации. Повторение и закрепление фигур танца «Полька».

**Тема 2.33.** Танец – дружба.

Практика: изучение, выполнение, отработка движений.

**Тема 3.33.** Тайна моего «Я». Коллективная фотосессия.

Теория: рассказ, самопрезентация.

Практика: самопрезентация - умение владеть собой, дать понятие «личность» со своим внутренним миром. Коллективная фотосессия.

**Тема 1.34.** Ритмический рисунок. Подготовка к выпускному балу.

Практика: отработка, закрепление пройденного материала. Подготовка к выпускному балу: создание сценария, подборка образа.

**Тема 2.34.** Повторение пройденного материала.

Практика: повторение и закрепление пройденного материала.

**Тема 3.34.** Актерский тренинг «Биография по походке».

Теория: беседа круглый стол, тесты.

Практика: актерская самопрезентация, я три года назад и сейчас. Самоанализ.

**Тема 1.35.** Ритмический рисунок. Выпускной бал.

Практика: вот и подошел наш выпускной бал, мы покажем что умеем, и докажем что смогли.

**Тема 2.35.** Подготовка к итоговому занятию.

Практика: повторение, закрепление пройденного материала. Подготовка к итоговому занятию. Тестирование.

**Тема 3.35.** Подготовка к самопрезентации.

Практика: Самоанализ, самопрезентация, фотовыставка работ.

**Тема 1.36.** Итоговое занятие.

Практика: показ достигнутых результатов.

**Тема 2.36.** Итоговое занятие.

Практика: демонстрация достигнутых результатов.

**Тема 3.36.** Итоговое занятие.

Практика: беседа, «Путь к высшему». Тестирование.

### **Список рекомендуемой методической литературы:**

#### **Раздел «Ритмика и гимнастика»:**

1. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие для учащихся пед. училищ / Н. К. Меньшиков и др. М.: Просвещение, 1990. 223 с.
2. Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. М. : Академия, 2001. 448 с.
3. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. М. : ФиС, 1998. 314 с.
4. Петров В. К. Методика преподавания гимнастики в школе / В. К. Пет-

ров. М. : Владос, 2000. 448 с.

5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. М. : ФиС, 1998. 412 с.
  6. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М. : Сов. спорт, 2004. 464 с.
  7. Шлыков В. П. Движения человека. Основные термины : учеб. пособие / В. П. Шлыков. Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2001. 88 с.
  8. Шлыков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики / В. П. Шлыков. Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 1985. 102 с.
  9. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000
  10. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение.
  11. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство « Гном и Д», 2004
  12. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец . М., 2007
  13. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно - методическое пособие для педагогов . М, 2000
- Источники интернет ресурсов.

#### **Раздел «Танец»:**

1. Н.Базарова. Классический танец. Л.,1975.
2. Н.Базарова, В Мей. Азбука классического танца. М.-Л.,1964.
3. Н.Тарасов. Классический танец. М.,1971.
4. В. Костровицкая, А.Писарев. Школа классического танца. Л., 1968.
5. А.Ваганова. Основы классического танца. Л.-М.,1963.
6. Фадеева С.Л., Неугасова Т.Н. Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2000.
7. Ярмолевич Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. М.: Искусство, 1968.
8. Л.М. Адеева. Пластика. Ритм. Гармония. – СПб., 2006.
9. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968
10. Клинкова И.Ю., «Терминология джаз-модерн танца»
11. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства . – М., 1963
12. Лисицкая Т.С., «Аэробика на все вкусы». Москва. Просвещение. «Владос»1994год.
13. Никитин В.Ю. «Модерн- джаз танец. Продолжение обучения».- М.:ВЦХТ,2001
14. Никитин В.Ю., «Модерн-джаз танец. Этапы развития, метод, техника»

15. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебн. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ООО  
Источники интернет ресурсов.

**Раздел «Основы модели»:**

1. Дрибноход Ю. Советы косметолога. – Санкт-Петербург, 2000.
2. Синичкина К.В. Настольная книга для юной модницы. – М., 2001.
3. Шмойлов М. Мастерство актёра: Упражнения и игры начального этапа обучения: Методическая разработка. – Л., 1990. / В надзаг. ЛГИТМИК им. Н.К. Черкасова. Каф. Мастерства актёра. - Рек. лит. /
4. Источники интернет ресурсов.

Приложение 1

Сроки, проверяемые знания и умения, форма проверки на **первом году** обучения

Таблица 1

№ п/п	Срок	Какие знания, умения навыки контролируются по разделу «Ритмика и гимнастика», «Танец»	Форма подведения итогов
1	Ноябрь	Музыкальность, танцевальность, координация, ритмичность, умение различать музыкальную фразу, артистичность.	Открытое занятие для родителей.
2	Январь	Умение держать круг, линию, интервал.	В рабочем режиме.
3	Март	Выворотность, правила исполнения движений у станка.	Открытое занятие для родителей.
4	Апрель	Синхронность, положение корпуса (осанка, позы), знание основных упражнений по гимнастике и классическому танцу.	Контрольное занятие на знание правил исполнения и терминологии.
№ п/п	Срок	Какие знания, умения навыки контролируются по разделу «Основы модели»	Форма подведения итогов
1	ноябрь	Концентрирование внимания, Умение анализировать и владеть психофизическим состоянием	Фото-выставка работ, с использованием цифровых технологий
2	февраль	Чувство ответственности, чувство коллективизма, коммуникабельность, адекватность мышления,	Фото-выставка работ, с использованием цифровых технологий

		дисциплинированность, умение создавать сценический образ, создавать эскизы стилизованных костюмов.	
3	Апрель-май	Активность, артистизм, владение основами подиумного шага, умение создавать сценический образ, создавать эскизы стилизованных костюмов.	Фото-выставка работ, с использованием цифровых технологий

Сроки, проверяемые знания и умения, форма проверки на **втором году обучения**

Таблица 2

№ п/п	Срок	Какие знания, умения навыки контролируются по разделам «Ритмика и гимнастика», «Танец»	Форма подведения итогов
1	Ноябрь	Чувство ритма, артистизм, музыкальность, танцевальность, координация, синхронность, умение держать круг, линию, интервал.	Открытое занятие для родителей.
2	Январь	Выворотность, правила исполнения упражнений классического и народно-сценического танца, положение корпуса (осанка, позы).	В рабочем режиме опрос, беседы.
3	Март	Чувство ритма, артистизм, музыкальность, танцевальность, координация, синхронность, упражнения классического танца у станка и упражнения народного танца на середине.	Открытое занятие для родителей.
4	Апрель	Правила исполнения упражнений классического и народно-сценического танца.	Контрольное занятие на знание правил исполнения и терминологии.
№ п/п	Срок	Какие знания, умения навыки контролируются по разделу «Основы модели»	Форма подведения итогов
1	ноябрь	Технику выполнения шага; -технику выполнения остановок; -технику выполнения	Фото-выставка работ, с использованием цифровых технологий

		<p>«полуповоротов»; -технику выполнения «возвратного шага»;</p> <p>-технику работы руками при дефиле;</p> <p>-технику выполнения полного поворота; -технику выполнения до-за-до;</p> <p>-правило «правой руки»;</p> <p>-технику выполнения «квадрата»;</p> <p>-особенности движения по кругу, понятие дистанции;</p> <p>-особенности движения спиной;</p> <p>-особенности создания коллекции.</p>	
2	февраль	<p>Правила поведения на сцене, сценический этикет;</p> <p>- настроения и эмоции человека;</p> <p>-особенности мимики;</p> <p>-понятие пародии;</p> <p>-понятие импровизации.</p>	Фото-выставка работ, с использованием цифровых технологий
3	Апрель-май	<p>Понятие импровизации;</p> <p>-что такое сценическое внимание;</p> <p>-как диагностировать зажимы;</p> <p>-что такое эмоции, эмоциональная закрепощенность, эмоциональная память;</p> <p>-что такое сценическая память;</p> <p>-значение работы рук и головы для достижения задуманного образа;</p> <p>-особенности актерской подачи коллекции.</p>	Фото-выставка работ, с использованием цифровых технологий

Сроки, проверяемые знания и умения, форма проверки на **третьем году обучения**

Таблица 3

№ п/п	Срок	Какие знания, умения, навыки контролируются по разделам «Ритмика и гимнастика», «Танец»	Форма проведения итогов
1	Ноябрь	Знание комбинаций, ритмичность, синхронность.	Открытое занятие
2	Январь	<p>Музыкальность, координация, ориентация (рисунок танца):</p> <p>-технику выполнения всех ранее изученных движений;</p> <p>-технику комбинирования классических движений;</p> <p>-технику комбинирования движений</p>	Показательное занятие

		и прыжков, вращений; -технику составления этюда; -основы демонстрации этюда; -основы оценки этюдов.	
3	Март	Умение просчитать музыкальный размер, разложить движение по тактам.	Контрольное занятие
4	Май	Танцевальность, артистичность, координация, внимание, память.	Отчетный концерт
<b>№ п/п</b>	<b>Срок</b>	<b>Какие знания, умения навыки контролируются по разделу «Основы модели»</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
1	ноябрь	Выполнять тесты на наличие эмоциональных зажимов; -выполнять упражнения на релаксацию; -работать с актерской подачей коллекции; -сочинять необыкновенные истории для развития фантазии; -сочинять групповые рассказы на развитие воображения; -оценивать художественные произведения; -читать отрывки художественных произведений с разным эмоциональным окрасом.	Фото-выставка работ, с использованием цифровых технологий.
2	февраль	Основы упражнений блока «Смотреть – и видеть!»; -что такое эмоциональный зажим; -основы сброса эмоциональных зажимов; -особенности релаксации; -основы передачи задуманного образа; -что такое фантазия, воображение; -основы составления фантазийных рассказов; -что такое художественный вкус; -особенности сценической речи; -особенности публичных выступлений.	Фото-выставка работ, с использованием цифровых технологий
3	Апрель-май	Разновидности походок (шагов), остановок и поворотов;	Фото-выставка работ, с использованием

		-особенности работы в туфлях на низком каблуке; - особенности смены положения относительно партнера; -особенности подиумного шага, отличие от других шагов; -что такое зал-подиум; -особенности работы на подиуме, актовом зале; -пространственное деление подиума-зала (точки); -особенности остановок на подиуме-зале; -особенности работы головы и рук на подиуме-зале; -значение направления взгляда на подиуме; -правила парного и коллективного подиумного дефиле; -особенности позирования; -способы позирования; -фотоэтикет; -особенности актерской подачи коллекции.	цифровых технологий
--	--	---	---------------------

## Приложение 2

### Формы фиксации результатов мониторинга

Учащиеся заполняют «Портфолио», где фиксируют свои успехи.

- Журнал учёта работы предназначен для педагога, в нём отражаются успехи учащегося, динамика его индивидуального развития и т.д.
- Портфолио предназначено для учащегося и его родителей. В набор портфолио входят:
  - титульный лист, на котором располагается основная информация (фамилия, имя, фото ребенка, школа, класс);
  - раздел «Мой мир», где можно разместить все самое важное для ребенка (фото, рассказ о семье, о своем доме, городе, стране);
  - раздел «Моя общественная работа» посвящен всем мероприятиям, например, участию в концерте, в благотворительных акциях, подготовке к празднику и т.д.; полезным делам, которые он сделал для себя, своих родных, друзей и окружающих;



- раздел «Мои впечатления» - это рассказы о том, что удивило и поразило ребенка;
- раздел «Мое творчество» предназначен для работ, созданных ребенком (стихи, поделки, рисунки, эскизы костюмов, их фото-моделей);
- раздел «Мои друзья» - это информация о друзьях из нашего коллектива и других танцевальных объединений.
- раздел «Мои достижения» - это своеобразная «Страничка славы» (здесь размещаются грамоты, дипломы, благодарности).

### Приложение 3

#### Содержание упражнений по разделу гимнастика.

##### 1. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела

###### • Упражнение 1

Вытягивание ног и пальцев, напряжение мышц тела, затем расслабление.

###### • Упражнение 2

Лежа вытягивание пальцев ног, напряжение мышц, затем поднимание носков вверх. И возвращение в исходное положение.

###### • Упражнение 3

Стоя втянув руки вверх, поочередно расслаблять: кисти рук, локти, плечи, мышцы талии, бедра, ноги.

##### 2. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага

###### • Упражнение 4

При свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. Затем напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороны коснулись друг друга.

• **Упражнение 5**

Вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу, а пятками прикоснуться друг к другу, затем сократить подъем ног так, чтобы получилась I позиция.

• **Упражнение 6**

«Книжечка» - разворот сокращенных стоп из невыворотного в выворотное положение и обратно.

• **Упражнение 7**

«Лебеди» - полушпагат. Подготовка к растяжкам на шпагат.

• **Упражнение 8**

«Лягушка» - лежа на спине, согнуть ноги в коленях, таз должен прилегать к полу.

**3. Упражнения на исправление осанки**

• **Упражнение 9**

Поднять вытянутые ноги над полом, прогнуться, руки назад. Удерживать это положение некоторое время.

• **Упражнение 10**

Лежа на животе выполнить прогиб назад, удерживая ноги и живот на полу.

• **Упражнение 11**

Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Затем вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.

• **Упражнение 12**

Встать в упор на коленях. Мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх. Затем левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать выше.

• **Упражнение 13**

Встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед.

• **Упражнение 14**

Сидя, колени согнуть. Поворот туловища вправо, руки за голову, лопатки свести.

**4. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья**

• **Упражнение 15**

Стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

- **Упражнение 16**

Стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. Отклонить таз вправо, затем вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 17**

Лечь на спину, руки вверх. Увести руки вправо, затем вернуться в исходное положение.

## **5. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса**

- **Упражнение 18**

Лежа на спине поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх.

- **Упражнение 19**

Лежа на спине согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. Затем вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 20**

Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне предплечий. Развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать это положение.

- **Упражнение 21**

Сесть на пол, вытянутые ноги циркулем развести в стороны. Наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. Зафиксировать это положение.

## **6. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника**

- **Упражнение 22**

Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола. То же в другую сторону.

- **Упражнение 23**

Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. Попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 24**

Лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.

- **Упражнение 25**

Лечь на спину, руки втянуть вдоль тела. Прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.

## **7. Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра**

- **Упражнение 26**

Броски ногами поочередно, то правой , то левой. Вперед и в стороны.

• **Упражнение 27**

Лечь на спину. Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень. Выпрямить ногу с помощью рук. То же другой ногой.

• **Упражнение 28**

Сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу. Наклониться вперед, стараясь положить локти на пол. Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

**8. Упражнения для улучшения коленных суставов**

• **Упражнение 29**

«Велосипед» - сидя на полу сгибать ноги, как при езде на велосипеде.

• **Упражнение 30**

Лежа на спине, ноги согнуть вверх. Сделать круг голеньями вправо. То же влево.

• **Упражнение 31**

Стоя на коленях, руки на поясе. Сесть вправо, затем вернуться в исходное положение. То же влево.

**9. Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава**

• **Упражнение 32**

Сесть на пол, с опорой на руки сзади. Носки потянуть на себя, затем втянуть вперед. Повторить 16 раз.

• **Упражнение 33**

Сидя на полу, ногу согнуть и выворот положить на другую. Одной рукой взять снизу пятку, другой взять голеностоп сверху и начинать давить на него.

• **Упражнение 34**

Сесть на пятки носки вытянуть. Опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться приподнять его. Затем вернуться в исходное положение. То же другой ногой.