

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета

протокол № 1

от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 443

от «30» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Автор (составитель): **Дондуков Ю.В.,**

педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **углубленный**

Возраст детей, осваивающих программу: **7-15 лет**

Срок реализации программы – **7 лет**

Всеволожск

2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Не устремленные к качеству пусть  
лучше и не говорят о культуре».  
Н.И.Рерих

Классический танец формировался путем долгого и тщательного отбора, отшлифовки многообразных выразительных движений и положений человеческого тела. Он вбирал в себя достижения различных танцевальных культур, перерабатывая движения разнообразных, начиная с глубокой древности, народных плясок, пантомимных действий.

Развиваясь в течение длительного времени, классический танец обрел точные и указанные формы, сосредоточил в себе огромное количество разнообразных движений человеческого тела.

К образованию системы классического танца привело установление стройности, единства и одновременно строгой классификации и многообразия отобранных человеческих достижений.

Определился важный и обязательный принцип классического танца – выворотность: развернутость ног и бедер, особенность структуры человеческого тела, которая присущая не каждому человеку. Поэтому обучаться данному виду хореографии могут учащиеся, прошедшие предварительный отбор.

Система классического танца разработала четко ограниченное число групп движений. Поэтому основы классического танца прочны и неизменны. На них обязательно строится школьное обучение всех будущих танцовщиков.

Русская школа классического танца представлена такими именами как И.И. Вальберх, Шарль Дидло, Мариус Петипа, Михаил Фокин, Х.П. Игансон, А.Я.Ваганова (первый профессор русской хореографии).

Данная программа базируется на основополагающем труде А.Я. Вагановой «Основы классического танца» (Санкт-Петербург, 1934г.). Программа рассчитана на 7-летний курс обучения. В возрасте 7- 14 лет ребенок является как бы архитектором своего тела, в этом же возрасте интенсивно идет духовное развитие.

**Актуальность программы.** Программа позволяет так организовать учебно-воспитательную работу, что возможен комплексный подход в решении вопросов нравственного, эстетического, художественного и физического воспитания детей. Школа – это выучка, а также то, что дает выучку, опыт. Регулярное выполнение комплекса движений экзерсиса позволяет не просто заучивать движение, перенимая показ, а приучает разумно воспринимать, знать цель каждого движения, знать его особенности.

Данная программа решает очень важную проблему профилактического оздоровления детей, подверженных сколиозу, поскольку метод Вагановой требует правильной постановки корпуса и спины.

Правильно поставленная спина дает абсолютную свободу движения. Даже превосходно тренированные ноги не могут заменить тех функций,

которые возложены школой Вагановой на спину. Программа расширяет как физические, так и художественные возможности учащихся. Она вырабатывает хореографические навыки классического танца, развивает технику, фантазию, творческое мышление, расширяет кругозор, приучает работать в коллективе и в то же время при постановочной работе развивает яркую индивидуальность танцовщика.

Программа написана в 2004 году, апробирована, получила статус инновационного проекта и имеет положительные отзывы. Программа дополнена автором и включает в себя подготовительный этап обучения (рассчитанный на первый год обучения) и теперь срок её реализации составляет 7 лет.

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа «Классический танец» художественной направленности углубленного уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (№ 1239 от 17.11.15);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17).
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

**Программа реализуется в ДДЮТ с 2016 года.**

**Отличительные особенности.** Отличительной особенностью настоящей программой является профессиональный подход, учитывающий специфику любительского обучения, индивидуальные особенности каждого ребёнка и такую традиционную ценность как здоровье. Проблематика данной программы такова, что зачастую, даже в профессиональных учреждениях (предполагающих жесткий отбор и высокие данные ребёнка) программы пишутся без ориентации на реальные возможности обучающихся (в строго определенном возрасте). Программные движения даются без оглядки на реальные возможности мышечного аппарата и возрастные особенности.

Предполагается, что, если движение рассказано и показано, – то ребёнок сможет его повторить правильно, но это далеко не так. Предполагается, что если ребёнку указали на ошибку, то он сразу её исправит – и это тоже неверно. Итог реализации таких программ однозначен – ребёнок теряет здоровье: мышечный аппарат развивается несимметрично, что, в свою очередь, приводит к различной длине конечностей, развивает (а не устраняет) сколиотическую осанку, ведущую впоследствии к сколиозу. Ребёнок начинает привыкать к негармоничному распределению веса тела, использует для его распределения не мышечный аппарат, а безмышечные суставы, что в конечном итоге приводит к заболеванию суставов и травмам. По мнению автора данной программы, подобный подход недопустим. Программа нацелена, прежде всего, на сохранение здоровья учащегося и его гармоничное развитие посредством классического танца (именно в этом и заключается её профессиональный подход). Тщательное, кропотливое и нацеленное воспитание каждой группы мышц, освоение взаимодействия различных групп мышц, гармоничная адаптация симметричных и асимметричных нагрузок на различные группы мышц во время исполнения различных движений классического танца – вот метод, реализуемый в программе и сориентированный на индивидуальные особенности и возможности каждого ребёнка.

### **Новизна**

Новизной программы является то, что она основана на методике Вагановой, адаптирована к современным требованиям и условиям учреждений дополнительного образования.

**Цель программы** – предоставить учащимся возможность наиболее полно выразить себя через музыку и движение на базе глубокого изучения основ классического танца.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- дать учащимся первоначальную хореографическую подготовку по предмету классического танца;

#### Развивающие:

- развивать танцевальность и артистизм;

- развивать гибкость, растяжки, координацию, выворотность;

#### Воспитательные:

- приобщить учащихся к лучшим классическим образцам мировой художественной культуры;

- воспитывать естественную двигательную реакцию на музыку, осваивать основные виды движений;

- сформировать интерес детей к русской хореографической школе, воспитать гордость за причастность к ней; использовать такие методы работы, чтобы личность ребенка была включена в коллектив, как в социальную ячейку, где бы она получала признание и удовлетворение, ощущала радость от общения с искусством и членами коллектива.

## Организационно-педагогические условия

**Сроки реализации** образовательной программы – 7 лет.

**Возраст учащихся**, на который рассчитана образовательная программа – 7-15 лет.

I этап – 1-й подготовительный год обучения, для детей 7-8 лет;

II этап – начальный – 2-й и 3-й год обучения, для детей 8-10 лет;

III этап – основной – 4-й и 6-й год обучения, для детей 11 -14лет;

IV этап – концертный – 7 год обучения, для детей 14-15 лет.

Содержание программы первых 6 лет обеспечивает начальное хореографическое образование. Последний 7-й год обучения направлен на концертную деятельность учащихся.

### **Наполняемость группы**

На всех этапах обучения занятия в группах проводятся совместные – мальчики и девочки.

В группах I этапа обучения 12-15 человек.

В группах II и III этапа обучения занимаются по 10-12 человек.

На IV этапе состав групп – 8-10 человек. Возможно раздельное обучение (группа мальчиков, группа девочек).

### **Режим занятий**

В группе 1 года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 часа).

В группах 2-7 года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов).

Начиная со 2 года обучения возможно введение репетиционных часов (из расчета 2 часа в неделю).

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательной деятельности учащихся** – групповые, подгрупповые.

**Формы занятий:** учебное занятие, игра, репетиция, концерт.

### **Условия для реализации программы:**

- Оборудованный для занятий классическим танцем хореографический зал (станки, зеркала, соответствующее напольное покрытие).

- Преподаватель, имеющий высшее образование по специальности педагог-хореограф.

- Опытный аккомпаниатор или аудиозаписи (под магнитофон).

### **Планируемые результаты**

Конечным результатом семилетнего курса обучения по данной программе будет:

- сформировавшаяся, разносторонне развитая личность обучающегося с высокими морально-этическими качествами, способная к адаптации в любом обществе и пополняющая слой истинных интеллигентов;

- раскрытие творческого аспекта личности в обучающемся;

- гармоничное физическое развитие обучающегося, а также возможное устранение или нейтрализация изъянов в физическом развитии;

- владение обучающимися основными навыками классического танца и умение их применить на практике.

### **Система оценки результатов освоения программы:**

По окончании каждого учебного года проводится промежуточная аттестация в следующих формах: открытое занятие (1-й г.о.), контрольный урок (2-й - 6-й г.о.), экзаменационный урок (7-й г.о.), отчетный концерт (по готовности репертуара). Итоговой аттестации нет.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов по годам						
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
1.	Разучивание позиций рук и port de bras	14	28	28	15	12	12	12
2.	Разучивание позиций ног, положений корпуса и поз.	14	28	28	15	12	12	12
3.	Разучивание и исполнение комплекса партерной гимнастики.	100	130	40	40	12	-	-
4.	Разучивание элементов классического экзерсиса у станка.	-	-	50	60	74	74	70
5.	Разучивание элементов классического экзерсиса на середине.	-	-	40	50	64	64	62
6.	Разучивание прыжков.	14	28	28	34	40	52	58
7.	Открытый, контрольный или экзаменационный урок	2	2	2	2	2	2	2
	<b>ИТОГО (общее количество часов по годам)</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Подготовительный класс (первый год обучения)

#### I этап - 1-й подготовительный год обучения для детей 7-8 лет

п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разучивание позиций рук и port de bras	14	4	10	<i>Открытый урок</i>
2.	Разучивание позиций ног, положений корпуса и поз.	14	4	10	
3.	Разучивание и исполнение комплекса партерной гимнастики.	100	30	70	
4.	Разучивание элементов классического экзерсиса у станка.	-	-	-	
5.	Разучивание элементов классического экзерсиса на середине.	-	-	-	
6.	Разучивание прыжков.	14	4	10	
7.	Открытый, контрольный или экзаменационный урок	2	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

### ***Пояснительная записка***

Возраст учащихся подготовительного класса – 7 лет. Этот возраст можно охарактеризовать как переход от детства к отрочеству. В этом возрасте большинство детей поступают в общеобразовательные школы, их кругозор активно расширяется, знаний, полученных ребёнком в дошкольный период, уже недостаточно, чтобы удовлетворить потребности его интеллектуального развития. В это время у ребёнка проявляется тяга к знаниям, ему любопытно узнавать что-то новое, неизведанное.

В этом возрасте дети уже более ответственны и внимательны по сравнению с дошкольниками, однако ещё не готовы к по-настоящему серьёзной работе. Объём занятий в этот период ограничен и составляет два занятия в неделю длительностью 2x45 минут, вместо привычных трёх раз. Такой возрастной контингент требует особого педагогического подхода. Главный союзник педагога в этот период – фантазия ребёнка, которую надо подключить и которая будет помогать ему, выполнять заданные упражнения. Педагог должен уметь придать способу выполнения упражнений оттенок игры, тем самым развивая образность и ассоциативность в мышлении ребёнка, а также и его творческий потенциал.

Главной целью подготовительного этапа обучения является приобретение ребёнком умения пропорционально распределять нагрузку на необходимые группы мышц в момент исполнения упражнения с целью исключения несимметричного развития мышечного аппарата. Упражнения, изучаемые в подготовительном классе, представляют собой комплекс партерной гимнастики, основанный на классическом танце. Эти упражнения нацелены на развитие «данных», т.е. на последовательную профессионально-ориентированную физическую и психологическую подготовку, которая позволит с большей эффективностью продолжить дальнейший курс обучения.

Главной задачей на этом этапе обучения является приобретение учащимся знаний и умений для осознанной работы с опорно-двигательным аппаратом в становлении общего мышечного тонуса, в развитии выворотности, координации, гибкости спины и эластичности связок.

#### ***Рабочие задачи:***

1. Содействие общему (физическому и эстетическому) развитию и укреплению здоровья детей.
2. Подготовка суставно-мышечного аппарата к освоению программы классического танца.
3. Постановка корпуса, ног, рук и головы в соответствии с требованиями классического танца.
4. Развитие физических данных: выворотности ног, особое внимание на умение втянуть коленный сустав, гибкости, устойчивости корпуса, танцевального шага, прыжка.
5. Развитие элементарной координации, выносливости, пластичности, максимальной точности и согласованности в исполнении движений на основе простейших элементов.



6. Развитие музыкальности, умения согласовывать движения с музыкальным ритмом и темпом.

7. Расширение кругозора в области танцевального искусства.

8. Воспитание дисциплины и культуры поведения, умения следить за своим костюмом, прической.

**Этапы работы:**

1. Групповые занятия. Классический танец и элементы партерной гимнастики - 4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа).

2. Индивидуальная работа и работа по подготовке репертуара.

3. Работа с родителями. Проведение собраний, открытых уроков, бесед и консультаций (коллективно, индивидуально) с родителями.

4. Проведение открытого урока.

5.

**1. Групповые занятия**

месяц	Содержание занятий	Кол-во часов
сентябрь	1) Разучивание поклона. 2) Разучивание комплекса упражнений партерной гимнастики. 3) Растяжки. 4) I невыворотная и VI позиции ног. 5) Трамплинные прыжки.	16 часов
октябрь	1) Комплекс упражнений партерной гимнастики. Растяжки. 2) Трамплинные прыжки. 3) Подготовка к temps leve saute по VI позиции ног.	16 часов
ноябрь	1) Усложнение и увеличение объема комплекса упражнений партерной гимнастики. 2) Растяжки. 3) Прыжки	16 часов
декабрь	1) Повторение и закрепление пройденного материала, комплекс упражнений партерной гимнастики, растяжки, прыжки.	16 часов
январь	1) Повторение и закрепление пройденного материала, комплекс упражнений партерной гимнастики, растяжки. 2) Подготовительное положение рук.	16 часов
февраль	1) Комплекс упражнений партерной гимнастики - повторение и закрепление пройденного материала.	16 часов

	<p>2) I позиция рук.</p> <p>3) Повторение и закрепление положений рук.</p> <p>4) Закрепление положений рук с применением на упражнениях партерной гимнастики.</p>	
март	<p>1) Комплекс упражнений партерной гимнастики - повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>2) II и III позиции рук, положение allonge, I port de bras.</p> <p>3) Работа по закреплению пройденных упражнений.</p>	16 часов
апрель	<p>1) Комплекс упражнений партерной гимнастики.</p> <p>2) Подготовка к Temps leve saute по VI позиции ног.</p> <p>3) Повторение и закрепление прыжков.</p>	16 часов
май	<p>1) Повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>2) Подготовка к экзаменационному уроку. При успешном усвоении вышеуказанного материала рекомендуется: в дальнейшем, комплекс партерной гимнастики усложнить за <b>счёт использования утяжелителей на ноги</b> (грузов).</p>	16 часов

***Краткое описание компонентов партерной гимнастики:***

- 1) Подготовка к шагу.
- 2) Проработка линии шага.
- 3) Силовые перегибы с помощью рук.
- 4) Силовые перегибы с помощью партнёра.
- 5) Силовые перегибы без помощи – статично.
- 6) Силовые перегибы без помощи – раскачиваясь.
- 7) Проработка мышц пресса – статично.
- 8) Растяжка – наклоны стоя, вперёд.
- 9) Проработка мышц пресса с подъёмом ног.
- 10) Растяжка – наклоны сидя, вперёд.
- 11) Проработка мышц пресса – с подъёмом ног и сокращением стоп.
- 12) Растяжка – наклоны сидя, по направлениям.
- 13) Проработка мышц пресса с комбинированной нагрузкой.
- 14) Растяжка – наклоны сидя, по точкам.
- 15) Подготовка к Demi plйй сидя, статично.

- 16) Подготовка к Demi plйй лёжа, в двидении.
- 17) Подготовка к Battement tendu лёжа, вперёд.
- 18) Подготовка к Battement tendu лёжа, в сторону
- 19) Подготовка к Battement tendu лёжа, назад.
- 20) Растяжка – поперечный шпагат
- 21) Растяжка – продольный шпагат с правой ноги
- 22) Растяжка – продольный шпагат с левой ноги
- 23) Растяжка – выворотность – ноги согнуты в форме лягушки.

**2. Индивидуальные занятия** включают в себя работу по закреплению пройденного материала на уроках классического танца. Постановочная работа, направленная на развитие координации и танцевальности в целом.

### **3. Работа с родителями**

Основная цель организационной работы с детьми и родителями – обогащение духовной культуры и формирование эстетических качеств путем приобщения к хореографическому искусству, а также помощь в работе школы. В связи с этим планируется проведение:

- открытых уроков для родителей;
- собраний, бесед, консультаций для родителей (коллективно и индивидуально).

Возможно:

- участие в концертах;
- совместное посещение творческих отчетов и концертов хореографических коллективов;
- совместных просмотр телепередач и видеоматериалов;
- проведение вечеров отдыха (дискотеки, чаепития).

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 год обучения)**

### **Первый класс**

#### **II этап - начальный – 2-й и 3-й год обучения, для детей 8-10 лет**

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разучивание позиций рук и port de bras	28	8	20	<i>Контрольный урок</i>
2.	Разучивание позиций ног, положений корпуса и поз.	28	8	20	
3.	Разучивание и исполнение комплекса партерной	130	36	94	

4.	гимнастики. Разучивание элементов классического экзерсиса у станка.	-	-	-	
5.	Разучивание элементов классического экзерсиса на середине.	-	-	-	
6.	Разучивание прыжков.	28	8	20	
7.	Открытый, контрольный или экзаменационный урок	2	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>60</b>	<b>156</b>	

***Пояснительная записка***

Возраст учащихся первого класса – 8-9 лет. Они самостоятельны, серьезны, способны направлять усилие на отработку одного движения. На втором году обучения программа несет в себе оздоравливающий и обучающий характер по способам классического танца. Она направлена на выявление и устранение неестественного конституционного развития ребенка (сколиотическая осанка, слабый мышечный тонус, закрепощенные связки и т.д.).

Высшая нервная деятельность в этом возрасте достигает достаточно высокого уровня развития. В этот период для детей характерны большая возбудимость и реактивность, высокая пластичность нервной системы, способность лучше и быстрее осваивать двигательные навыки. Происходит интенсивное развитие способности пространственной ориентировки, а также дифференцированного мышечного ощущения, что уже позволяет разучивать технически несложные движения. Однако ребенок в этом возрасте еще не до конца ощущает свое тело в пространстве, на этом этапе преподаватель должен направить в нужное русло его естественное конституционное развитие.

Это благоприятный период для развития подвижности в суставах. Равномерно повышается максимальная относительная сила, выносливость, волевые качества, координация. Применение разнообразных физических упражнений способствует укреплению мышечного тонуса, развитию гибкости, силы ног, спины и пресса, выворотности.

В этот период обучения нужно стараться чаще чередовать упражнения различного характера и интенсивности, используя в работе приемы показа и сравнения.

На этом этапе работы занятия с учащимися включают в себя:

- Элементы партерной гимнастики. Упражнения на полу с наименьшим риском позволяют развить и улучшить опорно-двигательный аппарат, а так же улучшить эластичность мышц и связок, повысить выносливость мышечного аппарата, подготовить к классическому экзерсису, развить профессиональные качества (ощущения): гибкость, шаг, выворотность, правильное положение стопы.

- Подготовительные упражнения классического тренажа. Здесь необходимо усвоить с учащимися нужные ощущения в работе мышц той или иной группы, упираясь на каноны классического танца. > По мере приобретения нужных ощущений усложнять и увеличивать количество подготовительных упражнений.

- Разучивание музыкально-танцевальных этюдов для развития актерских навыков и воображения, при этом, уделяя особое внимание элементам ритмики и музыкальной грамоты: характеру музыки, темпу, длительности, ритмическому рисунку, акцентам, музыкальному размеру, строению музыкального произведения, особенности музыкального жанра.

Основная задача этого этапа обучения – последовательное, целенаправленное приобретение обучающимися комплекса профессиональных навыков (ощущений): полноценное ощущение себя в пространстве, развитие осанки, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы. Развитие выносливости и умение владеть различными группами мышц как вместе, так и поочередно, не задействуя при этом ничего лишнего, развитие эластичности мышц, гибкости корпуса, выработка устойчивости, овладение техникой исполнения подготовительных упражнений классического танца

### ***Рабочие задачи***

1. Содействовать общему (физическому и эстетическому) развитию и укреплению здоровья детей.

2. Подготовка суставно-мышечного аппарата к освоению программы классического танца.

3. Постановка корпуса, ног, рук и головы в соответствии с требованиями классического танца.

4. Развитие физических данных: выворотности ног, особое внимание на умение втянуть коленный сустав, гибкости, устойчивости корпуса, танцевального шага, прыжка.

5. Выработка грамотности в исполнении подготовительных упражнений классического танца.

6. Развитие элементарной координации, выносливости, пластичности, максимальной точности и согласованности в исполнении движений на основе простейших элементов.

7. Развитие музыкальности, умения согласовывать движения с музыкальным ритмом и темпом.

8. Расширение кругозора в области танцевального искусства.

9. Воспитание дисциплины и культуры поведения, умения следить за своим костюмом, прической.

**Этапы работы**

1. Групповые занятия. Классический танец и элементы партерной гимнастики – 6 часов в неделю.

2. Индивидуальная работа и работа по подготовке репертуара.

3. Работа с родителями. Проведение собраний, открытых уроков, бесед и консультаций (коллективно, индивидуально) с родителями.

4. Проведение открытых и контрольных уроков.

5.

**1. Групповые занятия:**

месяц	Содержание занятий	Кол-во часов
сентябрь	1) Разучивание поклона. 2) Комплекс упражнений партерной гимнастики. 3) Растяжки. 4) I невыворотная и VI позиции ног. 5) Трамплинные прыжки.	24 часа
октябрь	1) Усложнение и увеличение объема комплекса упражнений партерной гимнастики. 2) Растяжки. 3) Подготовительное положение рук. 4) Трамплинные прыжки. 5) Подготовка к temps leve saute по VI позиции ног.	24 часа
ноябрь	1) Комплекс упражнений партерной гимнастики. Растяжки. 2) I позиция рук. 3) Разучивание Temps leve saute по I невыворотной позиции ног, руки на поясе.	24 часа
декабрь	Комплекс упражнений партерной гимнастики. Подготовка к demi plie на полу по I и II позициям ног. Повторение позиций и положений рук. I и II позиции ног на середине. Трамплинные прыжки и temps leve saute по I и II позициям ног, руки на поясе.	24 часа
январь	1) Повторение и закрепление пройденного материала, комплекс упражнений партерной гимнастики,	24 часа

	<p>растяжки.</p> <p>2) Подготовка к Battement tendu на полу в сторону.</p> <p>3) Закрепление положений рук с применением на упражнениях партерной гимнастики.</p> <p>4) Повторение прыжков.</p>	
февраль	<p>1) Комплекс упражнений партерной гимнастики - повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>2) Подготовительное упражнение к battement tendu вперед и назад на полу.</p> <p>3) Повторение и закрепление положений рук.</p> <p>4) Работа по закреплению пройденных упражнений.</p>	24 часа
март	<p>1) Комплекс упражнений партерной гимнастики - повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>2) II и III позиции рук, положение allonge, I port de bras.</p> <p>3) Повторение и закрепление пройденного.</p>	24 часа
апрель	<p>1) Комплекс упражнений партерной гимнастики.</p> <p>2) Подготовка к releve lent вперед на полу с переводом ног в положение a la seconde через demi ronde en de hors.</p> <p>3) Повторение и закрепление прыжков.</p> <p>4) Разучивание temps leve sate по I позиции ног, руки в подготовительном положении.</p>	24 часа
май	<p>Повторение и закрепление пройденного материала, подготовка к экзаменационному уроку.</p> <p><b>При успешном усвоении</b> вышеуказанного материала рекомендуется освоить: постановку корпуса у станка по I позиции ног (две руки на станке), battement tendu в сторону, battement tendu в сторону с переходом на II позицию, releve на полупальцы по I и II <b>позициям ног</b>, перегибы корпуса по 1 позиции назад и по 2 позиции в сторону (по всем правилам</p>	24 часа

**2. Индивидуальные занятия** включают в себя работу по закреплению пройденного материала на уроках классического танца. Постановочная работа, направленная на развитие координации и танцевальности в целом.

### **3. Работа с родителями**

Основная цель организационной работы с детьми и родителями – обогащение духовной культуры и формирование эстетических качеств путем приобщения к хореографическому искусству, а также помощь в работе школы. В связи с этим планируется проведение:

- открытых уроков для родителей;
- собраний, бесед, консультаций для родителей (коллективно и индивидуально).

Возможно:

- участие в концертах;
- совместное посещение творческих отчетов и концертов хореографических коллективов;
- совместных просмотр телепередач и видеоматериалов;
- проведение вечеров отдыха (дискотеки, чаепития).

#### **Ожидаемые результаты после двух лет обучения:**

1. Обретение ребёнком мышечной памяти.
2. Обретение гармоничного ощущения собственного тела в пространстве.
3. Налаженное взаимодействие различных групп мышц при симметричных нагрузках.
4. Умение принять и сохранять позиции рук и ног.
5. Приобретение элевации и баллона прыжка.
6. Развитость гибкости спины и эластичности связок.
7. Поставленность дыхания.
8. Нейтрализация или устранение изъянов в физиологическом развитии ребёнка.
9. Готовность мышечного аппарата к вертикальным и асимметричным нагрузкам.
10. Готовность ребёнка к изучению классического экзерсиса у станка и на середине.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 год обучения)

### Второй класс

#### II этап - начальный – 2-й и 3-й год обучения, для детей 8-10 лет

п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разучивание позиций рук и port de bras	28	8	20	<i>Контрольный урок</i>
2.	Разучивание позиций ног, положений корпуса и поз.	28	8	20	
3.	Разучивание и исполнение комплекса партерной гимнастики.	40	5	35	
4.	Разучивание элементов классического экзерсиса у станка.	50	15	35	
5.	Разучивание элементов классического экзерсиса на середине.	40	10	30	
6.	Разучивание прыжков.	28	8	20	
7.	Открытый, контрольный или экзаменационный урок	2	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>54</b>	<b>162</b>	

#### ***Пояснительная записка***

Возраст учащихся второго класса в основном – 9-10 лет. В этом возрасте происходит активное развитие физических качеств, а также происходит более интенсивное интеллектуальное развитие ребенка. Этот возрастной период

благоприятен для развития не только опорно-двигательного и мышечного аппаратов, но и для развития координации. В этом возрасте потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора. Однако второй курс незначительно отличается от первого, в виду возможного неравномерного роста частей тела. Поэтому необходимо контролировать физические нагрузки и тщательно избегать неточностей в исполнении предлагаемых упражнений. В случае разительного несоответствия физического развития ребенка необходима консультация врача-специалиста.

В этом возрасте умственные способности детей и их мышечный тонус дают возможность педагогу более компактно использовать время урока, сосредоточив свое внимание над качеством исполнения ранее усвоенных ими навыков, сделав наибольший упор на правильность ощущений и понимания цели упражнения. Необходимо уделять особое внимание развитию таких физических качеств, как гибкость, сила мышц, координация, выносливость, волевой настрой.

Принцип работы: каждое следующее движение выполняется лучше, чем предыдущее на протяжении всего комплекса упражнений.

Методы работы: использование элементов партерной гимнастики (для повышения гибкости суставов, улучшения эластичности мышц и связок, наращивания силы мышц), включение в занятия музыкально-танцевальных этюдов для передачи эстетических переживаний эмоциональным путем.

На этом этапе работы занятия с учащимися включают в себя:

- Элементы партерной гимнастики. Упражнения на полу с наименьшим риском позволяют развить и улучшить опорно-двигательный аппарат, а так же улучшить эластичность мышц и связок, повысить выносливость мышечного аппарата, подготовить к классическому экзерсису, развить профессиональные качества (ощущения): гибкость, шаг, выворотность, правильное положение стопы.

- Упражнения классического тренажа. Здесь необходимо усвоить с учащимися понятия опорной и работающей ноги. Новые упражнения у станка изучают в сторону, затем вперед и назад лицом к палке. Для развития устойчивости и подтянутости корпуса все упражнения, исполняемые у станка, переносятся на середину зала и исполняются в том же темпе сначала в en face, затем проучиваются в eroulement (в средних классах).

- Разучивание музыкально-танцевальных этюдов для развития актерских навыков и воображения, при этом, уделяя особое внимание элементам ритмики и музыкальной грамоты: характеру музыки, темпу, длительности, ритмическому рисунку, акцентам, музыкальному размеру, строению музыкального произведения, особенности музыкального жанра.

Основная задача этого этапа обучения – последовательное, целенаправленное приобретение обучающимися комплекса профессиональных навыков: правильная постановка корпуса, освоение позиций рук, ног, положений корпуса и головы, развитие эластичности мышц, гибкости корпуса,

выработка устойчивости, овладение техникой исполнения основных упражнений классического экзерсиса.

### **Рабочие задачи**

1. Содействие общему (физическому и эстетическому) развитию детей.
2. Укрепление здоровья, применяя разнообразные физические упражнения.
3. Доминирующее развитие физических и волевых качеств.
4. Работа над усвоением основных форм и принципов классического танца в целом.
5. Большеобразие музыкального сопровождения, ритмического рисунка.
6. Воспитание танцевальности путем сочетания движений.
7. Приобщение к танцевальному искусству, посещение спектаклей и концертов хореографических коллективов.

### **Этапы работы**

1. Групповые занятия. Классический танец и элементы партерной гимнастики - 6 часов в неделю.
2. Индивидуальная работа и работа по подготовке репертуара.
3. Работа с родителями. Проведение собраний, открытых уроков, бесед и консультаций (коллективно, индивидуально) с родителями.
4. Проведение открытых и контрольных уроков.

### **1. Групповые занятия:**

месяц	Содержание занятий	Кол-во часов
сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Повторение ранее изученного материала первых трех месяцев обучения (сентябрь-ноябрь).</li> <li>2) Работа над мышечным тонусом.</li> <li>3) Растяжки.</li> <li>4) I port de bras.</li> <li>5) Прыжки.</li> </ol>	24 часа
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Повторение ранее изученного материала (декабрь- февраль первого года обучения).</li> <li>2) Работа над мышечным тонусом.</li> <li>3) Растяжки.</li> <li>4) I port de bras.</li> <li>5) Прыжки.</li> </ol>	24 часа
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Повторение ранее изученного материала (март- апрель первого года обучения).</li> <li>2) Работа над мышечным тонусом.</li> </ol>	24 часа

	<p>3) Растяжки.</p> <p>4) I port de bras.</p> <p>5) Прыжки.</p>	
декабрь	<p>1) Сокращение комплекса партерной гимнастики до подготовительных упражнений к основным элементам классического танца (demi pile I и II, battement tendu по всем направлениям, releve lent вперед с переводом ног в положение a la seconde через demi rond en dehors)</p> <p>2) Постановка корпуса у станка по I позиции ног (две руки на станке)</p> <p>3) Demi plie, grand plie по I и II позициям ног лицом к станку.</p> <p>4) Изучение восьми точек плана класса.</p> <p>5) Demi plie, grand plie на середине.</p>	24 часа
январь	<p>1) Повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>2) Battement tendu в сторону, battement tendu в сторону с переходом на II позицию</p> <p>3) Releve на полупальцы по I и II <b>позициям ног</b>, перегибы корпуса по 1 позиции назад и по 2 позиции в сторону (по всем правилам классического танца).</p> <p>4) Прыжки.</p>	24 часа
февраль	<p>1) Повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>2) Battement tendu по 1 позиции вперед и назад лицом к станку.</p> <p>3) Battement tendu по 1 позиции вперед в сторону и назад на середине.</p> <p>4) Прыжки.</p>	24 часа
март	<p>1) Повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>2) Подготовительное упражнение к battement tendu jete вперед, в сторону, назад лицом к станку.</p> <p>3) Повторение упражнений на середине.</p> <p>4) Прыжки.</p>	24 часа
апрель	<p>1) Повторение и закрепление пройденного материала.</p> <p>2) Preparation k rond de jambe par terre en dehors u en dedans лицом к станку.</p> <p>3) Повторение упражнений на середине.</p>	24 часа

	4) Прыжки.	
май	1) Повторение и закрепление упражнений пройденного материала. 2) Rond de jambe par terre en dehors u en dedans лицом к станку 3) Подготовка к контрольному уроку 4) <b>При успешном усвоении</b> вышеуказанного материала рекомендуется освоить: положение корпуса (две руки на станке) по V позиции ног, sou de pied условное и сзади, releve на полупальцы.	24 часа

**2. Индивидуальные занятия** включают в себя работу по закреплению пройденного материала на уроках классического танца. Постановочная работа, направленная на развитие координации и танцевальности в целом.

### **3. Работа с родителями**

Основная цель организационной работы с детьми и родителями – обогащение духовной культуры и формирование эстетических качеств путем приобщения к хореографическому искусству, а также помощь в работе школы. В связи с этим планируется проведение:

- открытых уроков для родителей;
- собраний, бесед, консультаций для родителей (коллективно и индивидуально).

Возможно:

- участие в концертах;
- совместное посещение творческих отчетов и концертов хореографических коллективов;
- совместных просмотр телепередач и видеоматериалов;
- проведение вечеров отдыха (дискотеки, чаепития).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4 год обучения)

### Третий класс

#### III этап - основной – 4-й, 5-й и 6-й год обучения для детей 11 -14лет

п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разучивание позиций рук и port de bras	15	4	11	<i>Контрольный урок</i>
2.	Разучивание позиций ног, положений корпуса и поз.	15	4	11	
3.	Разучивание и исполнение комплекса партерной гимнастики.	40	5	35	
4.	Разучивание элементов классического экзерсиса у станка.	60	16	44	
5.	Разучивание элементов классического экзерсиса на середине.	50	12	38	
6.	Разучивание прыжков.	34	9	25	
7.	Открытый, контрольный или экзаменационный урок	2	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	

#### ***Пояснительная записка***

Возраст учащихся третьего класса в основном 11 лет. В этом возрасте происходит активное интеллектуальное и физическое развитие. В этот период начинает окончательно формироваться мышечный аппарат, при этом связки

могут терять свою эластичность (этого нельзя допускать), так как закрепощенные связки не дадут возможности для дальнейшего хореографического развития. В этом возрасте у детей уже достаточно хорошо развита способность концентрировать внимание, сосредотачиваться, но принимаемые ими решения еще не всегда мотивированы и особенно нуждаются в родительском руководстве.

В этом подростковом возрасте уже может иметь место (среди девочек) сознательное целеустремленное отношение к предмету, этому сопутствует бурный рост и развитие, совершенствование физических и умственных способностей, формирование воли, характера, мировоззрения. До девяти лет физическое развитие мальчиков и девочек существенно не различается, с 11 лет девочки начинают опережать мальчиков как по росту, так и по массе тела. В связи с этим на занятиях по подготовке репертуара возникают трудности при постановке парных танцев.

Третий класс – новый этап в процессе обучения, а, следовательно, на этом этапе предъявляются новые требования по усложнению техники исполнения и развитию танцевальности: увеличивается количество упражнений и движений. В занятия включаются достаточно сложные упражнения в координационном отношении. Продолжается освоение основных элементов классического танца.

Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, выработке устойчивости, совершенствованием координации и развитием музыкальности и танцевальности. Выработке устойчивости способствуют: развитие выворотности, правильное распределение тяжести корпуса на стопы (или одну стопу), хорошо тренированный подтянутый корпус, правильное положение рук в позициях. Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания, которые вводятся в движения, исполняемые в *epoulement*, различные *port de bras*, позы классического танца, танцевальные связки. На основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные комбинации на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. От медленных темпов осуществляется постепенный переход к более быстрым несколько ускоряется общий темп урока.

#### ***Рабочие задачи***

1. Продолжение освоения основных элементов классического танца.
2. Работа над правильной формой движений.
3. Развитие общей выносливости и укрепление мышечного аппарата за счет увеличения сложности исполняемых движений.
4. Выработка устойчивости путем дальнейшего развития выворотности, умения правильно распределять тяжесть корпуса и правильного положения рук.
5. Развитие координации путем грамотного сочетания в работе верхних и нижних частей тела.

6. Развитие выразительности, осмысленного восприятия и передачи характера музыки на основе учебно-танцевальных комбинаций.

**Этапы работы**

1. Групповые занятия. Классический танец и элементы партерной гимнастики - 6 часов в неделю.
2. Индивидуальная работа и работа по подготовке репертуара.
3. Работа с родителями. Проведение собраний, открытых уроков, бесед и консультаций (коллективно, индивидуально) с родителями.
4. Проведение открытых и контрольных уроков.

**1. Групповые занятия:**

месяц	Содержание занятий	Кол-во часов
сентябрь	1) Повторение и закрепление ранее изученного материала предыдущего года обучения (по декабрь месяц).	24 часа
октябрь	1) Повторение и закрепление ранее изученного материала предыдущего года обучения (январь - февраль).	24 часа
ноябрь	1) Повторение и закрепление ранее изученного материала предыдущего года обучения (март - май)	24 часа
декабрь	1) Окончательный переход от партерной гимнастики к упражнениям у станка и на середине 2) Постановка корпуса лицом к станку по V позиции ног. Releve на полупальцы и приседание в положении ноги на soi de pied (условное и сзади). 3) Подготовка к battement tendu jete, rond de jambe par terre на середине.	24 часа
январь	1) Demi u grand plie по V позиции ног, releve по V позиции ног лицом к станку, battement tendu jete по I позиции ног лицом к станку. 2) Положение epoulement croisee, efface по V позиции ног на середине, demi u grand plie по V позиции ног на середине, II port de bras. 3) Temps leve saute по V позиции ног, changement de pied.	24 часа
февраль	1) Releve lent на 45° лицом к станку и на середине из I позиции ног. Pas de bourre en dehors u en dedans с переменой ног.	24 часа



	<p>2) Battement tendu и battement tendu jete из V позиции ног лицом к станку по всем направлениям. Battement tendu jete pique.</p> <p>3) Sissone simple. Испанский changement de pied.</p>	
март	<p>1) Battement tendu и battement tendu jete из V позиции ног на середине по всем направлениям en face.</p> <p>2) Положение ноги на cou- de- pied спереди лицом к станку.</p> <p>3) Подготовительное упражнение к battement fondu лицом к палке вперед, в сторону, назад (носком в пол).</p> <p>4) Подготовительное упражнение к battement frappe лицом к палке по всем направлениям носком в пол.</p>	24 часа
апрель	<p>1) Подготовительное упражнение к rond de jambe en lair лицом к станку.</p> <p>2) Petit battement sur-le-cou de pied лицом к станку.</p> <p>3) Releve lent в сторону из V позиции ног на 90° лицом к станку.</p> <p>4) Подготовка к grand battement jete в сторону из V позиции ног лицом к станку.</p>	24 часа
май	<p>1) Releve lent из V позиции ног на 45° по всем направлениям на середине.</p> <p>2) Повторение и закрепление пройденного материала, подготовка к контрольному уроку.</p> <p>3) <b>При успешном усвоении</b> вышеуказанного материала рекомендуется освоить: temps lie par terre en dehors u en dedane, pas de basque en dehors u en dedane.</p>	24 часа

***Краткое описание основных компонентов классического экзерсиса:***

- 1) Plie
- 2) Battements tendus
- 3) Battements tendus jetes
- 4) Rond de jambe par terre
- 5) Battements fondus
- 6) Battements frappes
- 7) Rond de jambe en lair
- 8) Petits battements sur le cou-de-pied
- 9) Adagio
- 10) Grands battements jetes

**2. *Индивидуальные занятия*** включают в себя работу по закреплению пройденного материала на уроках классического танца. Постановочная работа, направленная на развитие координации и танцевальности в целом.

### **3. *Работа с родителями***

Основная цель организационной работы с детьми и родителями – обогащение духовной культуры и формирование эстетических качеств путем приобщения к хореографическому искусству, а также помощь в работе школы. В связи с этим планируется проведение:

- открытых уроков для родителей;
- собраний, бесед, консультаций для родителей (коллективно и индивидуально).

Возможно:

- участие в концертах;
- совместное посещение творческих отчетов и концертов хореографических коллективов;
- совместных просмотр телепередач и видеоматериалов;
- проведение вечеров отдыха (дискотеки, чаепития).

#### **Ожидаемые результаты после четырёх лет обучения:**

1. Осознанное исполнение классического экзерсиса у станка (лицом к палке).
2. Применение основ устойчивости классического экзерсиса на середине.
3. Приобретение мышечным аппаратом умения адаптировать симметричные и асимметричные нагрузки при сохранении устойчивости.
4. Хорошо развитая координация.
5. Способность нацелено управлять встречными нагрузками различных групп мышц в вертикальном положении.
6. Увеличение элевации прыжка и длительности баллона (точки стояния в воздухе).
7. Развитость физиологических данных.
8. Повышенная выносливость.
9. Психологическая способность преодолевать трудности.
10. Готовность мышечного аппарата к дальнейшим усложнениям классического экзерсиса.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5 год обучения)

### Четвёртый класс.

#### *III этап - основной – 4-й, 5-й и 6-й год обучения для детей 11 -14лет*

п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разучивание позиций рук и port de bras	12	2	10	<i>Контрольный урок</i>
2.	Разучивание позиций ног, положений корпуса и поз.	12	2	10	
3.	Разучивание и исполнение комплекса партерной гимнастики.	12	-	12	
4.	Разучивание элементов классического экзерсиса у станка.	74	22	52	
5.	Разучивание элементов классического экзерсиса на середине.	64	20	44	
6.	Разучивание прыжков.	40	10	30	
7.	Открытый, контрольный или экзаменационный урок	2	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	

#### *Пояснительная записка*

Возраст учащихся четвертого класса в основном 12 лет. На этом этапе обучения класс уже сформирован и является маленьким коллективом со своими проблемами и интересами. В этом возрасте среди учащихся возрастает доверие

к преподавателю. Возрастает и его влияние на формирование личности ребенка, также он является примером для подражания внутри класса. Это повышает ответственность преподавателя перед учащимися не только, как профессионала, но и просто как человека.

В этом году урок классического танца приобретает целостную форму, В этот момент материал, изученный ранее, синтезируется и принимает более танцевальные формы. Это время, когда приобретенные ранее навыки начинают совершенствоваться в своем исполнении, что позволяет изучать и использовать в дальнейшем более танцевальный материал классического танца.

В этом году происходит окончательный переход классического экзерсиса одной рукой за палку по V позиции ног. Количество начинает переходить в качество. Исполнительское мастерство растет.

На этом этапе в постановочной деятельности велика роль в исполнении учащимися технически более сложных элементов, нацеленных на умение выражать себя в танце и передачи образа номера.

### ***Рабочие задачи***

1. Содействие общему развитию детей, укреплению здоровья.
2. Дальнейшая подготовка и укрепление суставно-мышечного аппарата учащихся.
3. Дальнейшее приобретение технических навыков.
4. Увеличение физической нагрузки на определенные группы мышц и связок (равномерное распределение нагрузки и чередование упражнений по степени сложности).
5. Стремление к выразительности исполнения движений, работа по танцевальной окраске движений – вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса, координируются движения корпуса, рук, ног, головы.
6. Усложнение упражнений у станка, формирование танцевальных комбинаций, развитие танцевальности.
7. Увеличение требований к качеству исполнения, выразительности, музыкальности.
8. Раскрытие танцевальных навыков, стремление к осмысленному воспроизведению образов.
9. Воспитание дисциплины, культуры поведения и дружеских отношений в коллективе
10. Воспитание эстетических навыков, умения следить за своим внешним видом.
11. Расширение кругозора в области танцевального искусства, коллективное посещение спектаклей, концертов хореографических коллективов.
12. Участие в Российских и Международных конкурсах-фестивалях хореографического искусства.

### ***Этапы работы***

1. Групповые занятия. Классический танец и элементы партерной гимнастики – 6 часов в неделю.

2. Индивидуальная работа и работа по подготовке репертуара.
3. Работа с родителями. Проведение собраний, открытых уроков, бесед и консультаций (коллективно, индивидуально) с родителями.
4. Проведение открытых и контрольных уроков.

### 1. Групповые занятия:

месяц	Содержание занятий	Кол-во часов
сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Комплекс партерной гимнастики (2 недели)</li> <li>2) Экзерсис лицом к станку на основе ранее пройденного материала.</li> <li>3) Упражнения на середине и прыжки на основе пройденного материала.</li> </ol>	24 часа
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Battement fondu лицом к палке на 45°, battement frappe лицом к палке на 45 (по всем направлениям). Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans (лицом к станку).</li> <li>2) Упражнения на середине и прыжки на основе пройденного материала.</li> <li>3) Pas de basque (классической формы) en dehors u en dedans.</li> </ol>	24 часа
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Перевод упражнений (demi u grand plie, battement tendu u battement tendu jete, rond de jambe par terre, releve lent по всем направлениям, grand battement по всем направлениям) по 1 позиции ног одной рукой за палку. Battement retire (положение passe) лицом к станку.</li> <li>2) Поза ecartee у палки и на середине.</li> <li>3) Повторение и закрепление пройденных упражнений на середине.</li> </ol>	24 часа
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Повторение и закрепление всех усвоенных упражнений у станка и на середине.</li> <li>2) III port de bras у станка и на середине, temps lie par terre en dehors u en dedans.</li> </ol>	24 часа
январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Перевод всех упражнений экзерсиса одной рукой за палку (по V позиции ног).</li> <li>2) Battement fondu на 45°, battement frappe на 45° по всем направлениям, petit battement. Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans (на середине).</li> <li>3) Постановка корпуса по IV позиции ног</li> </ol>	24 часа

	у станка и на середине. Положение eroulement по IV позиции ног на середине.	
февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Экзерсис у станка и на середине из V позиции ног. Double battement frappe на 45° по всем направлениям,</li> <li>2) Demi u grand plie по IV позиции ног у станка и на середине, pas balance .</li> <li>3) Demi и grand rond по воздуху на 45° en dehors и en dedans.</li> <li>4) Pas echappe V-II,</li> <li>5) Pas assemble в сторону.</li> </ol>	24 часа
март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Повторение и закрепление пройденного материала.</li> <li>2) Demi u grand rond по воздуху на 90° у станка en dehors и en dedans .</li> <li>3) Pas echappe V-IV</li> <li>4) Pas assemble во все направления.</li> </ol>	24 часа
апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Demi rond по воздуху на 90° на середине en dehors u en dedans .</li> <li>2) Повторение и закрепление упражнений экзерсиса у станка и на середине.</li> <li>3) Glissade по всем направлениям с переменной и без перемены ног.</li> <li>4) Double assemble en dehors u en dedans .</li> </ol>	24 часа
май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка к экзаменационному уроку.</li> <li>2) При <b>успешном усвоении</b> вышеуказанного материала рекомендуется освоить: temps lie par terre с перегибом корпуса en dehors u en dedans. IV port de bras, preparation и подготовка к пируэту из V, II, IV позиций ног.</li> </ol>	24 часа

**2. Индивидуальные занятия** включают в себя работу по закреплению пройденного материала на уроках классического танца. Постановочная работа, направленная на развитие координации и танцевальности в целом.

### **3. Работа с родителями**

Основная цель организационной работы с детьми и родителями – обогащение духовной культуры и формирование эстетических качеств путем приобщения к хореографическому искусству, а также помощь в работе школы. В связи с этим планируется проведение:

- открытых уроков для родителей;

- собраний, бесед, консультаций для родителей (коллективно и индивидуально).

Возможно:

- участие в концертах;
- совместное посещение творческих отчетов и концертов хореографических коллективов;
- совместных просмотр телепередач и видеоматериалов;
- проведение вечеров отдыха (дискотеки, чаепития).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (6 год обучения)

### Пятый класс

#### III этап - основной – 4-й, 5-й и 6-й год обучения для детей 11 -14лет

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разучивание позиций рук и port de bras	12	2	10	<i>Контрольный урок</i>
2.	Разучивание позиций ног, положений корпуса и поз.	12	2	10	
3.	Разучивание и исполнение комплекса партерной гимнастики.	-	-	-	
4.	Разучивание элементов классического экзерсиса у станка.	74	22	52	
5.	Разучивание элементов классического экзерсиса на середине.	64	20	44	
6.	Разучивание прыжков.	52	14	38	
7.	Открытый, контрольный или экзаменационный	2	-	2	

	урок				
	ИТОГО	216	60	156	

### ***Пояснительная записка***

Возраст учащихся пятого класса в основном 13 лет. Они имеют достаточно хорошую подготовку, так как в начальных классах уже заложены основы школы классического танца. Учащиеся 5 класса сознательны, самостоятельны, серьезны. Их движения точны и скоординированы, они находятся в хорошей физической форме. Они настойчивы и терпеливы, самостоятельно отрабатывают и совершенствуют технику исполнения заданных педагогом упражнений и комбинаций. Это активный возраст, охотно занимаются и девочки, и мальчики. В группе уже сформировались свои лидеры, которые отличаются лучшей техникой, манерой, качеством исполнения; за ними стараются подтягиваться другие учащиеся. Количественный состав группы по сравнению с начальным этапом обучения небольшой, поэтому можно сказать, что дети по-настоящему увлечены танцем. Это так же дает возможность педагогу больше внимания уделять всем учащимся и каждому отдельно, что обязательно приведет к улучшению качества исполнения, техники, выразительности.

Содержание и форма занятий усложняется, увеличивается нагрузка на все группы мышц. Некоторые упражнения у станка переводятся в исполнение в *epoulement*.

### ***Рабочие задачи***

1. Содействие общему развитию детей, укреплению здоровья.
2. Дальнейшая подготовка и укрепление суставно-мышечного аппарата учащихся.
3. Дальнейшее приобретение технических навыков.
4. Увеличение физической нагрузки на определенные группы мышц и связок (равномерное распределение нагрузки и чередование упражнений по степени сложности).
5. Стремление к выразительности исполнения движений, работа по танцевальной окраске движений - вводятся небольшие наклоны и легкие перегибы корпуса, координируются движения корпуса, рук, ног, головы.
6. Усложнение упражнений у станка, формирование танцевальных комбинаций, развитие танцевальности.
7. Увеличение требований к качеству исполнения, выразительности, музыкальности.
8. Раскрытие танцевальных навыков, стремление к осмысленному воспроизведению образов.
9. Воспитание дисциплины, культуры поведения и дружеских отношений в коллективе
10. Воспитание эстетических навыков, умения следить за своим внешним видом.



11. Расширение кругозора в области танцевального искусства, коллективное посещение спектаклей, концертов хореографических коллективов.

12. Участие в Российских и Международных конкурсах-фестивалях хореографического искусства.

### *Этапы работы*

1. Групповые занятия. Классический танец и элементы партерной гимнастики – 6 часов в неделю.

2. Индивидуальная работа и работа по подготовке репертуара.

3. Работа с родителями. Проведение собраний, открытых уроков, бесед и консультаций (коллективно, индивидуально) с родителями.

4. Проведение открытых и контрольных уроков.

### *1. Групповые занятия:*

месяц	Содержание занятий	Кол-во часов
сентябрь	1) Упражнения у станка: экзерсис лицом к станку по V позиции ног. 2) Середина: plie или temps lie par terre с перегибом корпуса, battement tendu u battement tendu jete, rond de jambe par terre или rond de jambe en lair, adajio, grand battement jete. 3) Прыжки: temps leve saute, sissone simple, changement de pied, трамплинные прыжки.	24 часа
октябрь	1) Работа над мышечным тонусом по плану сентября. 2) Pas assemble, pas echarpe.	24 часа
ноябрь	1) Экзерсис у станка одной рукой за палку, увеличение темпа. 2) Battement developpe. 3) Экзерсис на середине - увеличение темпа. 4) Прыжки на основе пройденного материала.	24 часа
декабрь	1) Повторение и закрепление материала у станка и на середине. 2) Подготовка к пируэту на середине и у станка. 3) Прыжки на основе пройденного материала.	24 часа
январь	1) Grand rond de jambe на 90° у станка и на середине.	24 часа

	2) I и II arabesque у станка и на середине носком в пол, на 45° и 90°.	
февраль	1) IV port de bras, III и IV arabesque на середине и у станка на 45° и 90°. 2) Положение attitude у станка и на середине на 45° и 90° 3) Pas jete в сторону, echappe temps leve saute, jete temps leve saute (по всем правилам классического танца).	24 часа
март	1) Экзерсис у станка и на середине на основе пройденного. 2) Один пируэт из V, II, IV позиции. 3) Один пируэт у станка из V позиции. 4) Pas chasse en fase вперед и назад. 5) Pas faille вперед и назад.	24 часа
апрель	1) Экзерсис у станка и на середине на основе пройденного материала. 2) Battement soutenu на 45° и 90° у станка и на середине. 3) Royale, entrechat-quatre.	24 часа
май	1) Повторение и закрепление усвоенного материала, подготовка к итоговому экзамену за пятый класс. 2) При успешном усвоении вышеуказанного материала рекомендуется освоить: temps He на 90°, полуповороты к палке и от палки. Подготовка к туру в воздухе. Tombe coupe, flic-flac, мягкий battement. Короткое balance на уровне 45° и 90°. Battement battu.	24 часа

***Краткое описание некоторых основных компонентов Allegro (прыжки):***

- 1) Temps leve sautй
- 2) Sissonne simple
- 3) Changement de piede
- 4) Pas echappe
- 5) Pas assemble
- 6) Pas jete
- 7) Pas de basque
- 8) Entrechat-quatre
- 9) Royal
- 10) Pas glissade
- 11) Pas chasse
- 12) Pas faille

- 13) Sissonne ouverte
- 14) Sissonne fermee
- 15) Sissonne tombee
- 16) Туры в воздухе

2. **Индивидуальные занятия** включают в себя работу по закреплению пройденного материала на уроках классического танца. Постановочная работа, направленная на развитие координации и танцевальности в целом.

### 3. Работа с родителями

Основная цель организационной работы с детьми и родителями – обогащение духовной культуры и формирование эстетических качеств путем приобщения к хореографическому искусству, а также помощь в работе школы. В связи с этим планируется проведение:

- открытых уроков для родителей;
- собраний, бесед, консультаций для родителей (коллективно и индивидуально).

Возможно:

- участие в концертах;
- совместное посещение творческих отчетов и концертов хореографических коллективов;
- совместных просмотр телепередач и видеоматериалов;
- проведение вечеров отдыха (дискотеки, чаепития).

### Ожидаемые результаты после шести лет обучения:

1. Осознанное исполнение ребёнком классического экзерсиса одной рукой за палку и на середине
2. Умение самостоятельно замечать и работать над своими ошибками
3. Развитые мышечным аппаратом умения переходят в навыки
4. Развитая устойчивость у станка и на середине позволяет использовать этот навык в воздухе
5. Возрастает элевация и баллон прыжка, что позволяет осваивать средние и большие прыжки
6. Знания, умения и навыки полученные за весь период обучения позволяют ребёнку универсально раскрывать себя в искусстве танца; классическом, народном, народно-сценическом, историко-бытовом, дуэтном, эстрадном и современном направлениях танца.
7. Гармоничное физиологическое и психологическое развитие ребёнка дополняется культурным обогащением.
8. Ребёнок развивается духовно – как личность, а не как имидж; ответственности, доверие, уважение, труд, дисциплина и другие духовные ориентиры позволяют избежать девиантного поведения.
9. Стремительное физическое развитие дополняется стремлением развиваться духовно и всесторонне.
10. Готовность ребёнка осваивать дальнейшие горизонты искусства танца как физически, так и духовно.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (7 год обучения)

### Шестой класс

#### *IV этап - концертный - 7 год обучения для детей 14-15 лет*

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разучивание позиций рук и port de bras	12	2	10	<i>Экзаменационный урок</i>
2.	Разучивание позиций ног, положений корпуса и поз.	12	2	10	
3.	Разучивание и исполнение комплекса партерной гимнастики.	-	-	-	
4.	Разучивание элементов классического экзерсиса у станка.	70	16	54	
5.	Разучивание элементов классического экзерсиса на середине.	62	16	46	
6.	Разучивание прыжков.	58	14	44	
7.	Открытый, контрольный или экзаменационный урок	2	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	

### ***Пояснительная записка***

Возраст учащихся шестого класса – 14 лет. Именно в этом возрасте происходят наиболее выраженные физиологические и психологические изменения. Подростки этого возраста отличаются сочетанием повышенной чувствительности.

Этот период является для подростка огромным эмоциональным всплеском, эмоции, подобно извержению вулкана, вырываются наружу. Это может пагубно отразиться на его физическом состоянии (велика вероятность травмы). Помимо травм могут возникнуть дискомфортные ощущения, связанные с перестройкой и переформированием всего организма. В этот период необходимо поддерживать тесную взаимосвязь с родителями учащихся.

В этом году необходимо уделить огромное внимание постановке новых хореографических номеров. Номер должен нести в себе не только техническое мастерство, но и характер. Постановщик должен очень тонко чувствовать характерные особенности каждого исполнителя и учитывать эти особенности при распределении ролей. Роль должна раскрывать в исполнители его лучшие качества и сглаживать худшие. Необходимо думать о том, что ребенку в этот момент было бы интересно станцевать, в какой роли он хотел бы себя видеть и раскрыть. Очень важно дать возможность ребенку почувствовать в себе личность, не допустить внутреннего духовного закрепощения и переключения его интересов в другую сферу влияния.

В шестом классе заканчивается и закрепляется освоение хореографической азбуки. Упражнения и комбинации становятся сложнее и разнообразнее. Программа этого года обучения насыщена сложными движениями, очень важно рекомендовать учащимся разогревать мышцы и связки ног до начала урока. Для того, чтобы урок проходил в динамичном темпе, в начале года нужно закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнять движения и контролировать свое исполнение, а затем переходить к разучиванию более сложных элементов и упражнений.

#### ***Рабочие задачи***

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию детей.
2. Освоение новых и совершенствование пройденных на предыдущих этапах обучения элементов и движений фундамента классического танца.
3. Дальнейшее развитие силы ног, суставно-мышечного аппарата, развитие мышц стопы путем увеличения количества движений, входящих в одну комбинацию и увеличения прыжковой части урока.
4. Развитие согласованности в работе всех частей двигательного аппарата тела: слитное исполнение движений без фиксации промежуточных положений, работа над вращательными движениями.
5. Развитие танцевальности и укрепление хореографической памяти путем разнообразного сочетания движений, использование в комбинациях проученных элементов: разнообразных поз *epoulement*, *port de bras*, *pas de bourgee*, *preparation* для туров и туры, полуповоротов и поворотов.

6. Работа над грамотностью и методической точностью исполнения.
7. Развитие музыкальности: выразительности движений в соответствии с музыкальными образами, характером музыки.
8. Воспитание эстетических навыков.
9. Расширение кругозора в области хореографического искусства (посещение выступлений хореографических коллективов, участие в фестивалях-конкурсах хореографического искусства).

### ***Этапы работы***

1. Групповые занятия. Классический танец и элементы партерной гимнастики – 6 часов в неделю.
2. Индивидуальная работа и работа по подготовке репертуара.
3. Работа с родителями. Проведение собраний, открытых уроков, бесед и консультаций (коллективно, индивидуально) с родителями.
4. Проведение открытых и контрольных уроков.

### ***1. Групповые занятия:***

месяц	Содержание занятий	Кол-во часов
сентябрь	1) Экзерсис лицом к станку по V позиции ног (2 недели). 2) Упражнения на середине выборочно (по 1 позиции ног). 3) Прыжки: changement de pied, pas echange, assemble, трамплинные прыжки.	24 часа
октябрь	1) Экзерсис у станка и на середине полностью по V позиции ног, увеличение музыкального темпа. 2) Все ранее пройденные прыжки.	24 часа
ноябрь	1) Tombe coupe, flic-flac, мягкий battement. Короткое balance на уровне 45° и 90°. Battement battu. 2) Temps He на 90°, полуповороты к палке и от палки. Подготовка к туру в воздухе. 3) Royale, entrechat-quatre.	24 часа
декабрь	1) Double battement fondu, III port de bras с растяжкой. 2) V и VI port de bras. 3) Entrechat-trois, pas echange battu, pas echange entoumant на 180°. 4) Два пируэта на середине из II, V, IV позиций ног.	24 часа
январь	1) Экзерсис на середине и у станка с	24 часа

	<p>применением больших и малых поз: effacee, croisee, ecartee.</p> <p>2) Temps releve, rond de jambe en lair double у станка.</p> <p>1) Sissone в I arabesque, sissone ferme по всем направлениям и позам, sissone в attitude croisee с переменной ног.</p>	
февраль	<p>1) Один пируэт с Temps releve у станка.</p> <p>2) Balancuar у станка.</p> <p>3) Assemble battu, double assemble battu в сторону.</p>	24 часа
март	<p>1) Один пируэт из V позиции с Temps releve у станка с выходом в attitude и a la seconde.</p> <p>2) Adagio на середине с применением изученных элементов и поз.</p> <p>3) Повторение и закрепление прыжков.</p>	24 часа
апрель	<p>1) Один тур в воздухе.</p> <p>2) Sissone tombe, temps lie saute.</p>	24 часа
май	<p>1) Повторение и закрепление пройденного за учебный год, подготовка к итоговому экзамену.</p> <p>2) При успешном усвоении вышеуказанного материала рекомендуется освоить: во втором полугодии возможен подъем на полупальцы у станка в упражнениях fondu, frappe, rond de jambe en lair, petit battement. Grand rond de jambe jete, полный поворот к палке и от палки, tur lent в больших позах на середине.</p>	24 часа

**2. Индивидуальные занятия** включают в себя работу по закреплению пройденного материала на уроках классического танца. Постановочная работа, направленная на развитие координации и танцевальности в целом.

### **3. Работа с родителями**

Основная цель организационной работы с детьми и родителями – обогащение духовной культуры и формирование эстетических качеств путем приобщения к хореографическому искусству, а также помощь в работе школы. В связи с этим планируется проведение:

- открытых уроков для родителей;
- собраний, бесед, консультаций для родителей (коллективно и индивидуально).

Возможно:

- участие в концертах;

- совместное посещение творческих отчетов и концертов хореографических коллективов;
- совместных просмотр телепередач и видеоматериалов;
- проведение вечеров отдыха (дискотеки, чаепития).

### **Планируемые результаты:**

Конечным результатом семилетнего курса обучения по данной программе будет:

- сформировавшаяся, разносторонне развитая личность учащегося с высокими морально-этическими нормами, способная к адаптации в любом обществе и пополняющая слой истинных интеллигентов;
- раскрытие творческого аспекта личности в учащемся;
- гармоничное физическое развитие учащегося, а также возможное устранение или нейтрализация изъянов в физическом развитии;
- владение учащимися основными навыками классического танца и умение их применить на практике.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел программы	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1.	Разучивание позиций рук и port de bras	Словесные, практические	учебное занятие	
2.	Разучивание позиций ног, положений корпуса и поз.	Словесные, игровые, практические	учебное занятие	Оборудованный танцевальный зал, CD-диски с записями магнитофон.
3.	Разучивание и исполнение комплекса партерной гимнастики.	Словесные, практические	учебное занятие	Оборудованный танцевальный зал, CD-диски с записями магнитофон. Магнитофон, аудиодиски с записями классической , эстрадной и др. музыки.
4.	Разучивание элементов классического экзерсиса у станка.	Словесные, наглядные, практические, игровые	репетиция, учебное занятие-игра	Оборудованный танцевальный зал, магнитофон, CD-диски с аудиозаписями.
5.	Разучивание элементов классического экзерсиса на середине.	Словесные, практические, игровые	Учебное занятие, репетиция	Оборудованный танцевальный зал, CD-диски с записями магнитофон.
6.	Разучивание прыжков.	Словесные, практические, игровые	Учебное занятие, репетиция	Оборудованный танцевальный зал, CD-диски с записями магнитофон.
7.	Открытый, контрольный или экзаменационный урок			Оборудованный танцевальный зал, CD-диски с записями магнитофон.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс», 1996
4. Блок Л.Д. «Классический танец» - М.: «Искусство», 1987
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
6. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
7. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ», 1992
8. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах - М., Искусство, 1989
9. Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011
10. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
11. Костровицкая В. С. «100 уроков классического танца» - Л.: Искусство, 1981
12. Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
13. Красовская В. М. История русского балета. — Л., 1978
14. Красовская В. М. Агриппина Яковлевна Ваганова. — Л.: "Искусство", 1989
15. Красовская В. М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. — М.: "Аграф", 1999
16. Мессерер А. «Уроки классического танца» - М.: «Искусство», 1967
17. Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010
18. Тарасов Н. «Классический танец» - М.: Искусство, 1981
19. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства» - М.: Искусство, 1987
20. Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009
21. Ярмолович Л. «Классический танец» - Л.: «Музыка», 1986.

В данном документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью



*В.А. Баранова*  
В.А. Баранова  
30.08.2019

) лист 2