**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области**

**Частное учреждение - образовательная организация**

**"Александровская гимназия"**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

Зам. Директора по УВР Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кольцова А.И. Буканева Т.Н.

от 29 августа 2023 г. от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Хореография»**

для обучающихся 1-4 и 5-11 класса

# д. Акатово 2023

**Пояснительная записка**

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников и школьного первого класса, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы для первого класса с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей и рассчитана на 1 год.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности ребенка средствами танцевально игровой гимнастики; привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья:

* способствовать оптимизации роста развития опорно-двигательного аппарата;
* формировать правильную осанку;
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

1. Совершенствование психомоторных способностей:

* развивать мышечную силу и память, гибкость, выносливость, чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

1. Развитие творческих и созидательных способностей:

* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
* формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
* воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
* развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с детьми дошкольного возраста возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

**Принципы:**

* *индивидуализации* (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
* *систематичности*(непрерывность и регулярность занятий);
* *наглядности*(безукоризненный показ движений педагогом);
* *повторяемости материала* (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
* *сознательности и активности* (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

**Методические приёмы:**

*Игровой метод.*Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

*Метод аналогий***.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

*Словесный метод.*Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

*Практический метод* заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

*Наглядный метод* – выразительный показ под счет, с музыкой.

Программа «Первые танцевальные шаги» является общеобразовательной, развивающей.

Данная программа предназначена для обучения детей 7-11 лет и рассчитана на один учебный год.

Вид группы – профильный.

Состав группы постоянный.

Набор детей в группы осуществляется независимо от их способностей и умений при наличии медицинской справки.

Форма занятий групповая и индивидуальная.

Занятия проводятся два раза в неделю.

Длительность занятий 40-45 минут.

Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки классического, современного и эстрадного танца.

**Условия реализации программы.**

Обязательными условиями проведения занятий являются:

* соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам;
* наличие формы;
* наполняемость групп не более 15 человек.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей и прописан в содержании программы.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

* соответствие возрасту;
* художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
* моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантность»);
* разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

**Организация построения и проведения занятий.**

Занятия составляются согласна педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия каждого года обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятия – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление занятий на части относительно. Каждый урок – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

*Подготовительная часть* занятия занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач урока. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия предоставлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика ( музыкально подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание; игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – не сложные по координации или хорошо изученные), а так же упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части урока.

Начинать занятие рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключение игры. Но возможности и другие варианты конструирования занятия, по усмотрению педагога с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и др. систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к не известному.

*Основная часть* урока длятся от70 до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движения, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть урока могут входить все средства танцевально – игровой гимнастики: ритмические упражнения, игропластика.

*Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7% общего времени. В том случае если в основной части урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбуденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части урока используются упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует поводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речтативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Каждое занятие представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности урока и ставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе реализуются путем постановки частных задач на каждый урок, в формулировке которых отражен конечный результат данного занятия.

В сюжетных занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовит отличительные знаки, эмблемы, а для подведения итогов занятий и награждения грамоты, значки, медали.

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | В том числе | |
| теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Раздел 1. «Игроритмика» | 7 | 1 | 6 |
| 3. | Раздел 2. «Игрогимнастика» | 7 | 1 | 6 |
| 4. | Раздел 3. «Игротанцы» | 10 | - | 10 |
| 5. | Раздел 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика» | 8 | - | 8 |
| 6. | Итого | 33 | 3 | 30 |

### Основное содержание

### Первый год обучения.

**Вводное занятие – 1час**

Проводится в присутствии родителей. Расписание занятий. Форма одежды на занятии. Требования к внешнему виду. Введение в мир танца. Игра знакомство «Ромашка.

**Раздел 1. «Игроритмика» -7 часов.**

Задачи:

1. Воспитывать у детей умение слушать музыку.
2. Учить воспринимать и оценивать музыку.
3. Развивать умение согласовывать движение с музыкой.

Содержание:

1. Характер музыкального произведения.

* Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
* Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.
* Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.

1. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).

* Слушая музыку, определить ее темп (устно).
* Игра «Зайцы и охотник».
* Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.
* Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.

1. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).

* Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
* Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дожд
* ь моросит (тихо).
* Игра «Тихо и громко».

1. Ритмический рисунок.

* Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.
* Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.

1. Строение музыкального произведения (вступление, часть).

* На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

**Раздел 2. «Игрогимнастика». 7 часов.**

Задачи:

1. Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат.
2. Улучшать эластичность мышц и связок.
3. Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.
4. Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
5. Формировать правильную осанку и координацию движений.
6. Научить детей ориентироваться в пространстве.
7. Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.

Содержание:

* Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».
* Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепаха», «Веточка».
* Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».
* Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
* Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», « Гусеница».
* Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».
* Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
* Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».
* Рисунок танца «Круг»:
* движения по линии танца. Игра «Часы»;
* движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар».
* Рисунок танца «Линия».
* Рисунок танца «Колонна».
* Рисунок танца «Змейка»:
* Игра «Змейка»;
* Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»).
* Рисунок танца «Спираль»
* Игра «Клубочек».
* Свободное размещение в зале.
* Игра «Горошины».

**Радел 3. «Игротанцы» - 10 часов.**

**Задача:**

1. Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

Содержание:

1. Шаги:

* бытовой,
* танцевальный легкий шаг с носка,
* на полупальцах,
* легкий бег,
* шаг с подскоком,
* боковой подскок – галоп,
* бег легкий с оттягиванием носков;

1. Постановка корпуса
2. Позиции ног: I-я, VI-я
3. Подготовка к изучению позиций рук

* этюд «Воздушный шар»

1. Танцевальные положения рук:

* на поясе,
* за юбочку,
* за спиной,
* на поясе в кулачках.

1. Полуприсядания (demie plie) по VI позиции, I позиции
2. Выдвижение ноги ( battement - tendu):

* вперед по VI позиции,
* в сторону по I позиции.

1. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции
2. То же в сочетании с п/присяданиями
3. Прыжки (allegro) saute по VI позиции

**Раздел 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика» 8 часов** (Этюды и танцы)

Задачи:

1. Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
2. Развивать память, актерское мастерство.
3. Готовить к концертной деятельности.

Содержание:

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Хоровод», «Часики».

Музыкально подвижные игры: «Найди свое место», «Нитка иголка», «Водяной».

Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений: «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Птица без гнезда», «музыкальные стулья».

**Ожидаемы результаты,**

К концу первого года обучения дети должны

*Знать:*

* Основные танцевальные позиции рук и ног,
* Понятия шеренга, ходьба, бег, марш и т.д.
* Рисунок танца.

*Уметь:*

* Ориентироваться в танцевальном зале,
* Строиться в шеренгу,
* Выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений,
* Владеть навыками ритмической ходьбы,
* Уметь хлопать и топать в такт музыки,
* Представить в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры).

### Диагностика программы

Диагностика проводится в форме открытых занятий, выступлений в концертных программах в конце учебного года . Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

* восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
* элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
* развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
* знание элементарных танцевальных понятий;
* степень усвоения танцевального репертуара.
* анализировать музыкальное произведение;
* выделять сильные и слабые доли;
* уметь выделить такт (объяснить понятие);
* определять музыкальный жанр;
* воспроизводить заданный учителем ритмический рисунок;
* самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
* правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
* умение ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы);
* свободно владеть основными понятиями, навыками классического танца (позиции рук: подготовительная, I, II, III; ног I, II, III; demi plie, battement tendu, releve);
* уметь рассказать об истории рождения танца, особенностях характера современного и классического танца,
* самостоятельно, без показа учителя, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы.

### Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | В том числе | |
| теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Раздел 1. «Игроритмика» | 7 | - | 7 |
| 3. | Раздел 2. «Игрогимнастика» | 8 | - | 8 |
| 4. | Раздел 3. «Игротанцы» | 8 | 1 | 7 |
| 5. | Раздел 4.«Танцевально-ритмическая гимнастика» | 10 | - | 10 |
| 6. | Итого | 34 | 2 | 32 |

### Основное содержание

**Вводное занятие: «Волшебное знакомство»**

**Задачи:**

1. Познакомить детей с историей рождения танца, жанрами танцевального искусства.
2. Рассказать о пользе занятий танцами.

**Раздел 1. «Игроритмика»**

**Задачи:**

1. Закрепить знания, навыки, полученные на первом году обучения.
2. Уметь анализировать музыкальное произведение, двигаться в соответствии с музыкой.

Содержание:

1. Задания на анализ музыкальных произведений (темп, характер, динамика, ритмический рисунок, строение).
2. Умение выделять сильные и слабые доли на слух (хлопками, притопы).
3. Такт.

* Творческая задача: поочередное вступление (каноном) на 2/4, 3/4, 4/4. Дети начинают делать движение по очереди на каждый следующий такт.
* Игра: «Вопрос – ответ», «Эхо».

1. Музыкальный жанр.

* Полька, марш, вальс, полонез, галоп (устно определить жанр)
* Игра: «Марш – полька – вальс»

**Раздел 2. «Игрогимнастика»** (партерная гимнастика)

**Задачи:**

1. Подготовить двигательный аппарат к сценическим сложностям.
2. Развивать природные данные детей.
3. Исправлять дефекты осанки.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье.

Содержание:

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Колечко», «Ящерица», «Мостик», «Лодка», «Собачка», «Рыбка».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклонов вперед: «Носорог», «Ежик», «Чайка», «Слон», «Улитка», «Ванька-встанька».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер», «Часики».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Рак», «Павлин», «Бег», «Паровозик», «Паучок», «Лягушка», «Таракан».
5. Упражнения на Укрепление и развитие стоп: «Ходьба», «Лягушонок», Медвежонок».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Самолет», «Дощечка», «Пловцы».
7. Упражнения для тренировки равновесия: «Орел», «Крыло».

**Раздел 3. «Веселая разминка»**

**Задачи:**

1. Развивать внимание, память, координацию движений.
2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов.

Содержание:

1. Комплекс движений разминки основанный на элементах эстрадного танца.
2. Танцевальный этюд на современном материале.
3. Шаги:

* танцевальный шаг с носка,
* марш,
* на полупальцах,
* подскоки,
* галоп,
* шаг польки.

1. Бег:

* мелкий на полупальцах,
* с высоко поднятыми коленями,
* с откидыванием ног назад.

1. Экзерсис у станка:

* постановка корпуса (ноги в свободном положении);
* понятия рабочая нога и опорная нога;
* позиции ног (I-я, II-я, III-я, при относительной выворотности ног);
* постановка корпуса в I – II – III позиции;
* demi - plie в I – II – III позиции;
* battement tendu во всех направлениях (I-я позиция);
* releve на полупальцы (в невыворотных позициях);
* перегиб корпуса вперед и в сторону.

1. Экзерсис на середине зала:

* точки зала (по методике А.Я.Вагановой);
* положение en face;
* позиции рук: подготовительная, I-я, II-я, III-я;
* перевод рук из позиции в позицию (рort de bras – I форма);
* повороты головы на 1/2; 1/4.

1. Allegro (у станка):

* temps leve sauté (лицом к палке, по мере усвоения – без опоры) – I позиция.

**Радел 5. «Танцевально-ритмическая гимнастика»**

**Задачи:**

1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве с применением разученных танцевальных элементов.
2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах.
3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.

Содержание:

1. Движение по линии танца.
2. Рисунок танца "Круг" (рассказ из истории):

* замкнутый круг;
* раскрытый круг (полукруг);
* круг в круге;
* сплетенный круг (корзиночка);
* лицом в круг, лицом из круга;
* круг парами.

Научить перестраиваться из одного вида в другой.

1. Рисунок танца «Колонна», «Линия»:

* перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план);
* перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих).

1. Понятие «Диагональ»:

* перестроение из круга в диагональ;
* перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно  
  указав ведущих).

1. Рисунок танца «Спираль».

* Игра «Клубок ниток».

1. Рисунок танца «Змейка»:

* горизонтальная;
* вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

1. Рисунок танца «Воротца»: Русский танец «Воротца».
2. Игра – танец «Бесконечный».

**Ожидаемые результаты.**

К концу 2 года обучения дети должны

***Знать:***

* Основную терминологию классического танца;
* Рисунок танца;
* Жанры музыкальных произведений.

***Уметь:***

* Свободно перемещаться в пространстве;
* Выполнять и перестраиваться в более усложненные рисунки танца;
* Различать классический танец от современного.

**Учебно –тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тема | Кол-во часов | в том числе | |
| теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2 | Раздел 1. «Азбука классического танца» | 17 | 2 | 15 |
| 3 | Радел 2. Современный танец» | 16 | 2 | 14 |
| 4 | Раздел 3. «Танцевальная импровизация» | 15 | 2 | 13 |
| 5 | Раздел 4. «Постановочно-репетиционная работа» | 16 | 2 | 14 |
| 6 | итого | 65 | 9 | 56 |

**Основное содержание**

**третий год обучения.**

**Задач:**

1. освоить и закрепить технику исполнения классического и современного танца.

2. научить импровизировать на свободную тему;

3. развить навыки общения в паре;

**Вводное занятие – 1 часа**

* История классического танца.
* История современного танца.

**Радел 1. «Азбука классического**

1. Повторение пройденного материала за 2-й год обучения.

2. экзерсис у станка.

Постановка корпуса.

Позиции ног: I, II, III, IV, V.

Позиции рук: I, II, III, подготовительная.

Деми плие по I II III V поз. М.р. 3/4 темп анданте.

Батман тандю по I, V поз. М.р. 2/4 темп модерато.

Батман тандю с деми плие с I, V поз. 2/4 анданте.

Батман тандю с V крестом.

Деми ронд де жамб партер.

Вращения по 1/4, 1/2 круга.

Батман тандю жете.

Перегибы корпуса.

3.Аллегро (лицом к станку)6 соте I, II, V поз.

4.Экзерсис на середине зала:

* Вращения
* Акробатические упражнения

**Радел 2. «Современный танец»**

1. Танцевальные шаги.
2. Позиции рук, ног.
3. Прыжки, кроссы.

**Радел 3. «Танцевальная импровизация»**

1. Импровизация у станка

* Ритмическая игра «Эхо» (ученик задает движение, другой копирует откликаясь).
* Вопрос – ответ – перепляс. Движения: одни притопывают, другие ответом переступают и так далее.
* Упражнение на большее разнообразие движений.

Руководитель задает ритм (движения), ученики отвечают, используя три движения в разном порядке.

**Раздел 4. «Постановочно репетиционная работа**

1. Открытые занятия.
2. Постановка танцевальных номеров.
3. Просмотр видео материала.

**Ожидаемые результаты.**

**Знать:**

* Терминологию классического и современного танца;
* Правила исполнения танцевальных элементов.

**Уметь:**

* импровизировать на свободную тему;
* работать в паре;
* исполнять движений как у станка, так и на середине зала.
* трудиться в коллективе;
* ответственно относиться к общему делу**.**