

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ЦДЮТТ

Колпинского района Санкт-Петербурга

Т.Г. Овчаренко

20 18 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Студия детского комплексного развития «ШЛЯПАkids»

Занятия ритмопластикой

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики-

Тубасова Дарья Витальевна,
педагог дополнительного образования,
Иваненко Валерия Сергеевна,
методист.

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: художественно-эстетическая

Уровень освоения: общекультурный

Дополнительная общеобразовательная программа Студия детского комплексного развития «ШЛЯПАkids» занятия ритмопластикой содержит в себе занятия ритмопластикой, а именно танец—вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ.

Танец закладывает надёжный фундамент для дальнейшего физического совершенствования ребёнка, для укрепления здоровья, умения контролировать свое тело, положительно влияет не только на физическую подготовку ребенка, но и развивает у него восприятие музыки и основные психологические функции детей (память, внимание, мышление, речь и воображение). Поэтому в дальнейшем ребенок сможет успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: хореография, гимнастика, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Программа заключается в развитии устойчивого интереса к танцевальному искусству, посредством занятий ритмопластикой. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Занятия ритмикой включают в себя элементы танца, художественной гимнастики, лечебной физкультуры и общей физической подготовки.

Регулярные занятия —это хорошая профилактика таких проблем, как вялая осанка, сколиоз и плоскостопие. У ребенка формируется правильная походка, развивается координация и пластика тела. Так же, занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку.

ЦЕЛЬ

Содействие гармоничному развитию личности школьника средствами занятий ритмопластикой.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

1. Знакомство с музыкальными произведениями различных стилей
2. способствовать формированию навыков движения-имитации под музыку;
3. способствовать формированию ассоциативных связей между музыкальным материалом и движениями;
4. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
5. Развитие способности к импровизации в движении.

Развивающие:

1. Развитие музыкальности:
2. Развитие двигательных качеств и умений:
3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
4. Развитие и тренировка психических процессов:
5. Развитие нравственно коммуникативных качеств личности:

Воспитательные:

1. Воспитание выносливости, развитие силы;
2. Воспитание умения соперничать другим людям и животным;

3. Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе
4. Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
5. Групповое общение с детьми и взрослыми.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Возраст обучающихся: программа рассчитана на детей 10-14 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП:

Группы формируются из детей школьного возраста 10-14 лет.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ:

1-й год обучения - 15 человек

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1 год (144 часа)

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

1 год обучения: 144 часа 3 раза в неделю

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИИ:

- групповые;
- индивидуальные;

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

- Беседа,
- Мастер-класс.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- Способен в общих чертах уловить контрастный характер музыки и движений, понять игровое содержание;
- Умеет элементарно ориентироваться в пространстве;
- Старается ритмично выполнять движения под музыку;
- Может исполнять танцы самостоятельно;
- Импровизирует, передавая наиболее яркие особенности игрового образа;

Особенности организации образовательного процесса заключаются в выстроенной системе процессов обучения, развития, воспитания обучающихся и их обеспечения. На занятиях сформирована структура деятельности, создающая условия для развития творческих способностей воспитанников, предусматривающая их дифференциацию по степени усвояемости учебного материала. Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность, систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Обучаясь по программе, дети проходят путь от простого к сложному, возвращаясь к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне.

Формы проведения занятий:

- занятие – рассказ (сказка);
- занятие – беседа;
- занятие – игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- коллективная;

- групповая (практическое занятие).

Материально-техническое обеспечение программы:

Технологическое оборудование:

1. Музыкальный центр

Планируемые результаты:

Личностные:

- Развитие нравственно коммуникативных качеств личности
- сформируются чувства ответственности и уверенности в своих силах;
- сформируется общая культура учащихся.

Метапредметные:

- Развитие музыкальности:

Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

Развитие и тренировка психических процессов:

Предметные:

- Будут знакомы с музыкальными произведениями различных стилей;
- Будут сформированы начальные навыки движения-имитации под музыку;
- Будут сформированы начальные навыки ассоциативные связи между музыкальным материалом и движениями;
- Будет обогащён двигательный опыт разнообразными видами движений;
- Будут развиты начальные способности к импровизации в движении.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Устный опрос Практическая работа
2	Развивающая гимнастика	31	-	31	Практическая работа
3	Силовая гимнастика	17	-	17	Практическая работа
4	Экзерсис у станка	23	-	23	Практическая работа
5	Экзерсис на середине	35	-	35	Практическая работа
6	Прыжки «Аллегро»	24	-	24	Практическая работа
9	Танцевальная практика	10	-	10	Практическая работа
10	Итоговый урок	1	-	1	Практическая работа
	Итого	144	1	143	

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
Колпинского района Санкт-Петербурга
От «__» _____ 20__ г. № _____
_____ Т.Г. Овчаренко

4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Студия комплексного развития ШЛЯПАkids»
Занятия ритмопластикой
на 20__/20__ учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	108	144	3 раза в неделю по 1 или 2 ак. ч

5.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- знакомство с музыкальными произведениями различных стилей
- способствовать формированию навыков движения-имитации под музыку;
- способствовать формированию ассоциативных связей между музыкальным материалом и движениями;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- развитие способности к импровизации в движении.

Развивающие:

- развитие музыкальности:
- развитие двигательных качеств и умений:
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
- развитие и тренировка психических процессов:
- развитие нравственно коммуникативных качеств личности.

Воспитательные:

- воспитание выносливости, развитие силы;
- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.
- групповое общение с детьми и взрослыми.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- развитие нравственно коммуникативных качеств личности
- сформируются чувства ответственности и уверенности в своих силах;
- сформируется общая культура учащихся.

Метапредметные:

- развитие музыкальности:
- развитие двигательных качеств и умений:
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:
- развитие и тренировка психических процессов:

Предметные:

- будут знакомы с музыкальными произведениями различных стилей;
- будут сформированы начальные навыки движения-имитации под музыку;
- будут сформированы начальные навыки ассоциативные связи между музыкальным материалом и движениями;
- будет обогащён двигательный опыт разнообразными видами движений;
- будут развиты начальные способности к импровизации в движении.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Вводный и первичный инструктаж. Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного распорядка для обучающихся в ЦДЮОТТ.

Раздел 2. Развивающая гимнастика

Тема 2.1 Шаги

Практика: Шаги на всей стопе, на полупальцах

Тема 2.2 Стопы

Практика: Сидя на полу сокращать и вытягивать стопы по 6 позиции

Тема 2.3 Круг стопами

Практика: Лежа на спине, круговые движения стопами по 6 позиции

Тема 2.4 «Releve»

Практика: Releve на полупальцах в 6 позиции у станка, на середине, с одновременным подъёмом колена

Тема 2.5 «Подъем»

Практика: Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы, перейти на полупальцы, опустить пятки на пол и обратно

Тема 2.6 «Полупальцы»

Практика: Лицом к станку из 1 позиции одна нога на полупальцах, другая переводиться на пальцы и в исходную позицию

Тема 2.7 «Лягушка»

Практика: Упражнение «лягушка»: сидя, лежа на спине, лежа на животе

Тема 2.8 «Складочка по 6 позиции»

Практика: Упражнение «складочка» по 6 позиции с обхватом рук для стоп

Тема 2.9 «Складочка по 1 позиции»

Практика: Выворачивать ноги по 1 позиции и тянуть «складочку»

Тема 2.10 «Широкая лягушка»

Практика: Упражнение на полу «лягушка» по широкой 2 позиции лежа на животе

Тема 2.11 «Кошечка»

Практика: Спиной к станку волнообразный прогиб из положения стоя в наклон вперед

Тема 2.12 «Колечко»

Практика: В положении лежа оттолкнуться от рук, тянуть носки к затылку, голову запрокинуть назад

Тема 2.13 «Корзиночка»

Практика: Обхватить ноги руками лежа на животе, тянуть их наверх

Тема 2.14 «Качалочка»

Практика: Упражнение «корзиночка» с покачиванием вперед и назад

Тема 2.15 «Мост»

Практика: Стоя на коленях прогнуться назад и ухватиться за щиколотки, прогнуться назад

Тема 2.16 «Столик»

Практика: Сидя на полу, опираясь на руки и ноги, подняться и держать живот ровно параллельно полу

Тема 2.17 «Мостик»

Практика: Выполнять упражнение «мостик» с пола, от стенки, с положения стоя

Тема 2.18 «Бабочка»

Практика: Упражнение на развитие коленных суставов

Тема 2.19 «Лодочка»

Практика: Упражнение для укрепления позвоночника

Тема 2.20 «Дракончик»

Практика: Упражнение для укрепления и развития позвоночника и мышц спины

Тема 2.21 «Полу-шпагат»

Практика: Упражнения на растяжку паховых связок

Тема 2.22 «Шпагат»

Практика: Упражнение на развитие и растяжку бедра и паховых связок

Тема 2.23 Шпагат с провисом»

Практика: Упражнение на растяжку в «минус» с опоры

Раздел 3. Силовая гимнастика

Тема 3.1 «Уголок»

Практика: Упражнение для укрепления мышц живота из положения сидя и лежа

Тема 3.2 «Стойка»

Практика: Стойка на лопатках с поддержкой под силу

Тема 3.3 «Велосипед»

Практика: Укрепление мышц пресса

Тема 3.4 «Планка»

Практика: Выполнять упражнение «планка» по времени, для укрепления мышц спины, пресса и ног

Тема 3.5 «Отжимания»

Практика: Отжимания от пола, укрепления мышц рук

Тема 3.6 Укрепление спины

Практика: Упражнение для укрепления мышц спины, лежа на животе понимать наверх корпус, прижимая ноги к полу

Тема 3.7 Укрепление пресса

Практика: Упражнение для укрепления мышц пресса, лежа на спине поднимать корпус наверх, прижимая ноги к полу

Тема 3.8 «Бег»

Практика: Бег с поднятыми коленями, с ногами «по себя»

Тема 3.9 «Моржи»

Практика: Лежа на животе подняться на руках и передвигать вперед, задействовав только руки

Тема 3.10 «Уточки»

Практика: В положении «на корточках» передвигаться вперед

Тема 3.11 «Паучок»

Практика: В положении упражнения «столик» передвигаться вперед и назад

Тема 3.12 «Приседы»

Практика: Упражнение приседы для укрепления ног

Тема 3.13 Спина

Практика: Упражнение для укрепления спины

Раздел 4. Экзерсис у станка

Тема 4.1 Позиции ног

Практика: Изучение 1,2,3,4,5,6 позиций ног

Тема 4.2 Постановка корпуса

Практика: Постановка корпуса одной рукой за станок в сочетании с Port de bra

Тема 4.3 «Demi plie»

Практика: Выворотные приседание по всем позициям

Тема 4.4 «Grand plie»

Практика: Выворотные глубокие приседания с поднятием пяток по всем позициям

Тема 4.5 «Battements tendu»

Практика: Вытягивание ног по всем направлениям

Тема 4.6 «Battements jete»

Практика: Вытягивание ног на воздух по всем направлениям

Тема 4.7 «Rond de jamp par terre»

Практика: Круг ногой по полу

Тема 4.8 «Sur le cou de pied»

Практика: Положение стопы «условное» спереди и сзади и в обхват

Тема 4.9 «Frappe»

Практика: Удары рабочей ноги с Sur le cou de pied по всем направлениям

Тема 4.10 «Fondu»

Практика: Приседание на опорной ноге в plie, а рабочая на cou de pied

Тема 4.11 «Rond de jamp anler»

Практика: Круг ногой по воздуху

Тема 4.12 «Releve Lent»

Практика: Медленные поднятия ног по всем направлениям

Тема 4.13 «Retire»

Практика: Упражнение Retire

Тема 4.14 «Grand Battements»

Практика: Быстрые броски ног по всем позициям

Тема 4.15 «Releve»

Практика: Поднятие на полупальцы

Тема 4.16 «Releve с demi plie»

Практика: Поднятие на полупальцы с приседанием

Тема 4.17 «Port de bra»

Практика: Упражнение для рук

Раздел 5. Экзерсис на середине

Тема 5.1 Позиции ног

Практика: изучение позиций ног

Тема 5.2 Позы по углам

Практика: Croisee, efface, ecarte

Тема 5.3 «Релеве»

Практика: Релеве-полупальцы по всем позициям

Тема 5.4 Позиции рук

Практика: Изучение всех позиций рук

Тема 5.5 Корпус

Практика: Упражнения для корпуса открытые и закрытые

Тема 5.6 «Свинг»

Практика: «Свинг» в различные направления

Тема 5.7 Скольжения

Практика: Скольжения стопой с добавлением корпуса

Тема 5.8 Прямая спина

Практика: Упражнение на укрепление верха корпуса в комплексе

Тема 5.9 Нажимы

Практика: Выработка стоп и координации

Тема 5.10 Восьмерки

Практика: Восьмерки стопами, бедрами, корпусом

Тема 5.11 «Kick»

Практика: Kick в различные направления

Тема 5.12 «Rond»

Практика: Rond по полу и на воздух

Тема 5.13 «Battement tendu»

Практика: tendu по всем направлениям

Тема 5.14 «Battement jete»

Практика: Jete по всем направлениям

Тема 5.15 «Pa de bourre»

Практика: pa de bourre в разные точки зала

Тема 5.16 «Roll up»

Практика: Roll up - раскручивание корпуса вверх

Тема 5.17 «Roll down»

Практика: Roll down - скручивание корпуса вниз

Тема 5.18 Подготовка к пируэтам

Практика: Изучение подготовки к пируэтам

Тема 5.19 Пируэты

Практика: Упражнение пируэт с разных позиций

Тема 5.20 «Flat step»

Практика: Flat step в сочетании с работой плеч

Тема 5.21 Диагональные пируэты

Практика: Пируэты по диагонали

Тема 5.22 Штопорные вращения

Практика: Изучение штопорных вращений

Тема 5.23 «Шене»

Практика: Шене по диагонали

Тема 5.24 Вращение по кругу

Практика: Выполнять вращение по кругу

Тема 5.25 «Grand battement»

Практика: Grand battement с шагом, по всем направлениям

Тема 5.26 «Stretch»

Практика: Stretch на середине зала с вытяжкой позиций

Тема 5.27 «Адажио»

Практика: Выполнять упражнение адажио

Раздел 6. Прыжки «Аллегро»

Тема 6.1 Подскоки

Практика: Подскоки на месте и с продвижением

Тема 6.2 Перескоки

Практика: Перескоки с ноги на ногу

Тема 6.3 «Пингвинчики»

Практика: Прыжки по первой позиции с сокращенными стопами

Тема 6.4 Прыжки

Практика: Прыжки с поджатыми ногами

Тема 6.5 «Козлик»

Практика: Подбивной прыжок

Тема 6.6 «В шпагат»

Практика: Прыжок в шпагат

Тема 6.7 «Лягушка»

Практика: Прыжок «лягушкой» со сменой ног

Тема 6.8 «Перекидной»

Практика: Перекидной прыжок в разрыв ног

Тема 6.9 «Sissone»

Практика: Прыжок вперед с продвижением

Тема 6.10 «Jete»

Практика: Прыжок в «шпагат» с вытянутой ноги

Тема 6.11 «Разножка»

Практика: Прыжок в разножку

Тема 6.12 «Шассе»

Практика: Шассе по прямой, по диагонали, по кругу

Тема 6.13 «Сиссон»

Практика: Сиссон по всем направлениям

Тема 6.14 Подготовка к «слайд»

Практика: Подготовка к упражнению «слайд»

Тема 6.15 Слайд»

Практика: Упражнение «слайд»

Тема 6.16 Шаги со скольжением

Практика: Шаги со скольжением по всему залу

Тема 6.17 Толчки

Практика: Шаг с работой бедер, толчки вперед-назад, в стороны

Тема 6.18 Падение

Практика: Падающий шаг от бедра

Раздел 7. Танцевальная практика

Тема 7.1 «Письма»

Практика: Изучение элементов танца «Письма»

Тема 7.2 «Воздух»

Практика: Изучение элементов танца «Воздух»

Тема 7.3 «Огонь»

Практика: Изучение элементов танца «Огонь»

Тема 7.4 «Качели»

Практика: Изучение элементов танца «качели»

Тема 7.5 «Тянусь к тебе»

Практика: Изучение элементов танца «тянусь к тебе»

Тема 7.6 «Зазеркалье»

Практика: Изучение элементов танца «Зазеркалье»

Тема 7.7 «Венок»

Практика: Изучение элементов танца «Венок»

Тема 7.8 «В космос»

Практика: Изучение элементов танца «в космос»

Раздел 8. Итоговое занятие

Тема 8.1. Итоговое занятие

Практика: Открытый урок для родителей. Показ всех танцевальных композиций

УТВЕРЖДЕН
 Приказом директора ГБУ ЦДЮТТ
 Колпинского района Санкт-Петербурга
 От «__» _____ 20__ г. № _____
 _____ Т.Г. Овчаренко

**Календарно-тематический план на 20__-20__ год
 «Студия комплексного развития ШЛЯПАkids»
 Занятия ритмопластикой
 Группа № __, 1 год обучения, количество часов в год 144**

№ зан.	Дата проведения		Тема занятий	Кол-во часов	Содержание	Уровень подготовки	Форма контроля	Оснащение
	план	факт						
Раздел 1. Вводное занятие								
1			Вводное занятие	1	<i>Теория:</i> Вводный и первичный инструктаж. Цели и задачи первого года обучения. Охрана труда. Правила учебно-воспитательного распорядка для обучающихся в ЦДЮТТ.		Беседа	Музыкальный центр
Раздел 2. Развивающая гимнастика								
2			Шаги	2	<i>Практика:</i> Шаги на всей стопе, на полупальцах	<i>Знать:</i> Вводный и первичный инструктаж. Охрана труда	Практическая работа	Музыкальный центр
3			Стопы	1	<i>Практика:</i> Сидя на полу сокращать и вытягивать стопы по 6 позиции	<i>Знать:</i> Шаги на всей стопе, на полупальцах	Практическая работа	Музыкальный центр

4			Круг стопами	1	<i>Практика:</i> Лежа на спине, круговые движения стопами по 6 позиции	<i>Знать:</i> работа стопами в 6 позиции	Практическая работа	Музыкальный центр
5			«Releve»	2	<i>Практика:</i> Releve на полупальцах в 6 позиции у станка, на середине, с одновременным подъёмом колена	<i>Знать:</i> круговые движения стопами	Практическая работа	Музыкальный центр
6			«Подъем»	1	<i>Практика:</i> Из положения сидя на пятках, подняться на пальцы, перейти на полупальцы, опустить пятки на пол и обратно	<i>Знать:</i> упражнение «Releve»	Практическая работа	Музыкальный центр
7			«Полупальцы»	1	<i>Практика:</i> Лицом к станку из 1 позиции одна нога на полупальцах, другая переводиться на пальцы и в исходную позицию	<i>Знать:</i> упражнение «Подъем»	Практическая работа	Музыкальный центр
8			«Лягушка»	2	<i>Практика:</i> Упражнение «лягушка»: сидя, лежа на спине, лежа на животе.	<i>Знать:</i> упражнение «Полупальцы»	Практическая работа	Музыкальный центр
9			«Складочка по 6 позиции»	1	<i>Практика:</i> Упражнение «складочка» по 6 позиции с обхватом рук для стоп	<i>Знать:</i> упражнение «Лягушка»	Практическая работа	Музыкальный центр
10			«Складочка по 1 позиции»	1	<i>Практика:</i> Выворачивать ноги по 1 позиции и тянуть «складочку»	<i>Знать:</i> упражнение «Складочка по 6 позиции»	Практическая работа	Музыкальный центр
11			«Широкая лягушка»	2	<i>Практика:</i> Упражнение на полу «лягушка» по широкой 2 позиции лежа на животе	<i>Знать:</i> упражнение «Складочка по 1 позиции»	Практическая работа	Музыкальный центр
12			«Кошечка»	1	<i>Практика:</i> Спиной к станку волнообразный прогиб из положения стоя в наклон вперед	<i>Знать:</i> упражнение «Широкая лягушка»	Практическая работа	Музыкальный центр

13			«Колечко»	1	<i>Практика:</i> В положении лежа оттолкнуться от рук, тянуть носки к затылку, голову запрокинуть назад	<i>Знать:</i> упражнение «Кошечка»	Практическая работа	Музыкальный центр
14			«Корзиночка»	2	<i>Практика:</i> Обхватить ноги руками лежа на животе, тянуть их вверх	<i>Знать:</i> упражнение «Колечко»	Практическая работа	Музыкальный центр
15			«Качалочка»	1	<i>Практика:</i> Упражнение «корзиночка» с покачиванием вперед и назад	<i>Знать:</i> упражнение «Корзиночка»	Практическая работа	Музыкальный центр
16			«Мост»	1	<i>Практика:</i> Стоя на коленях прогнуться назад и ухватиться за щиколотки, прогнуться назад	<i>Знать:</i> упражнение «Качалочка»	Практическая работа	Музыкальный центр
17			«Столик»	2	<i>Практика:</i> Сидя на полу, опираясь на руки и ноги, подняться и держать живот ровно параллельно полу	<i>Знать:</i> упражнение «Мост»	Практическая работа	Музыкальный центр
18			«Мостик»	1	Выполнять упражнение «мостик» с пола, от стенки, с положения стоя	<i>Знать:</i> упражнение «Столик»	Практическая работа	Музыкальный центр
19			«Бабочка»	1	<i>Практика:</i> Упражнение на развитие коленных суставов	<i>Знать:</i> упражнение «Мостик»	Практическая работа	Музыкальный центр
20			«Лодочка»	2	<i>Практика:</i> Упражнение для укрепления позвоночника	<i>Знать:</i> упражнение «Бабочка»	Практическая работа	Музыкальный центр
21			«Дракончик»	1	<i>Практика:</i> Упражнение для укрепления и развития позвоночника и мышц спины	<i>Знать:</i> упражнение «Лодочка»	Практическая работа	Музыкальный центр
22			«Полу-шпагат»	1	<i>Практика:</i> Упражнения на растяжку паховых связок	<i>Знать:</i> упражнение «Дракончик»	Практическая работа	Музыкальный центр

23			«Шпагат»	2	<i>Практика:</i> Упражнение на развитие и растяжку бедра и паховых связок	<i>Знать:</i> упражнение «Полу-шпагат»	Практическая работа	Музыкальный центр
24			«Шпагат с провисом»	1	<i>Практика:</i> Упражнение на растяжку в «минус» с опоры	<i>Знать:</i> упражнение «Шпагат»	Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 3. Силовая гимнастика

25			«Уголок»	1	<i>Практика:</i> Упражнение для укрепления мышц живота из положения сидя и лежа	<i>Знать:</i> упражнение «Шпагат с провисом»	Практическая работа	Музыкальный центр
26			«Стойка»	2	<i>Практика:</i> Стойка на лопатках с поддержкой под силу	<i>Знать:</i> упражнение «Уголок»	Практическая работа	Музыкальный центр
27			«Велосипед»	1	<i>Практика:</i> Укрепление мышц пресса	<i>Знать:</i> упражнение «Стойка»	Практическая работа	Музыкальный центр
28			«Планка»	1	<i>Практика:</i> Выполнять упражнение «планка» по времени, для укрепления мышц спины, пресса и ног	<i>Знать:</i> упражнение «Велосипед»	Практическая работа	Музыкальный центр
29			«Отжимания»	2	<i>Практика:</i> Отжимания от пола, укрепления мышц рук	<i>Знать:</i> упражнение «Планка»	Практическая работа	Музыкальный центр
30			Укрепление спины	1	<i>Практика:</i> Упражнение для укрепления мышц спины, лежа на животе понимать наверх корпус, прижимая ноги к полу	<i>Знать:</i> упражнение «Отжимания»	Практическая работа	Музыкальный центр
31			Укрепление пресса	1	<i>Практика:</i> Упражнение для укрепления мышц пресса, лежа на спине поднимать корпус наверх,	<i>Знать:</i> упражнения для укрепления мышц спины	Практическая работа	Музыкальный центр

					прижимая ноги к полу			
32			«Бег»	2	<i>Практика:</i> Бег с поднятыми коленями, с ногами «по себя»	<i>Знать:</i> упражнения для укрепления мышц пресса	Практическая работа	Музыкальный центр
33			«Моржи»	1	<i>Практика:</i> Лежа на животе подняться на руках и передвигать вперед, задействовав только руки	<i>Знать:</i> упражнение «Бег»	Практическая работа	Музыкальный центр
34			«Уточки»	1	<i>Практика:</i> В положении «на корточках» передвигаться вперед	<i>Знать:</i> упражнение «Моржи»	Практическая работа	Музыкальный центр
35			«Паучок»	2	<i>Практика:</i> В положении упражнения «столлик» передвигаться вперед и назад	<i>Знать:</i> упражнение «Уточки»	Практическая работа	Музыкальный центр
36			«Приседы»	1	<i>Практика:</i> Упражнение приседы для укрепления ног	<i>Знать:</i> упражнение «Паучок»	Практическая работа	Музыкальный центр
37			Спина	1	<i>Практика:</i> Упражнение для укрепления спины	<i>Знать:</i> упражнение «приседы»	Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 4. Экзерсис у станка

38			Позиции ног	2	<i>Практика:</i> Изучение 1,2,3,4,5,6 позиций ног	<i>Знать:</i> упражнение для укрепления спины	Практическая работа	Музыкальный центр
39			Постановка корпуса	1	<i>Практика:</i> Постановка корпуса одной рукой за станок в сочетании с Port de bra	<i>Знать:</i> Позиции ног	Практическая работа	Музыкальный центр
40			«Demi plie»	1	<i>Практика:</i> Выворотные приседание по всем позициям	<i>Знать:</i> Постановка корпуса	Практическая работа	Музыкальный центр

41			«Grand plie»	2	<i>Практика:</i> Выворотные глубокие приседания с поднятием пяток по всем позициям	<i>Знать:</i> упражнение «Demi plie»	Практическая работа	Музыкальный центр
42			«Battements tendu»	1	<i>Практика:</i> Вытягивание ног по всем направлениям	<i>Знать:</i> упражнение «Grand plie»	Практическая работа	Музыкальный центр
43			«Battements jete»	1	<i>Практика:</i> Вытягивание ног на воздух по всем направлениям	<i>Знать:</i> упражнение «Battements tendu»	Практическая работа	Музыкальный центр
44			«Rond de jamp par terre»	2	<i>Практика:</i> Круг ногой по полу	<i>Знать:</i> упражнение «Battements jete»	Практическая работа	Музыкальный центр
45			«Sur le cou de pied»	1	<i>Практика:</i> Положение стопы «условное» спереди и сзади и в обхват	<i>Знать:</i> упражнение «Rond de jamp par terre»	Практическая работа	Музыкальный центр
46			«Frappe»	1	<i>Практика:</i> Удары рабочей ноги с Sur le cou de pied по всем направлениям	<i>Знать:</i> упражнение «Sur le cou de pied»	Практическая работа	Музыкальный центр
47			«Fondu»	2	<i>Практика:</i> Приседание на опорной ноге в plie, а рабочая на cou de pied	<i>Знать:</i> упражнение «Frappe»	Практическая работа	Музыкальный центр
48			«Rond de jamp anler»	1	<i>Практика:</i> Круг ногой по воздуху	<i>Знать:</i> упражнение «Fondu»	Практическая работа	Музыкальный центр
49			«Releve Lent»	1	<i>Практика:</i> Медленные поднятия ног по всем направлениям	<i>Знать:</i> упражнение «Rond de jamp anler»	Практическая работа	Музыкальный центр
50			«Retire»	2	<i>Практика:</i> Упражнение Retire	<i>Знать:</i> упражнение «Releve Lent»	Практическая работа	Музыкальный центр
51			«Grand Battements»	1	<i>Практика:</i> Быстрые броски ног по всем позициям	<i>Знать:</i> упражнение «Retire»	Практическая работа	Музыкальный центр
52			«Releve»	1	<i>Практика:</i> Поднятие на полупальцы	<i>Знать:</i> упражнение «Grand Battements»	Практическая работа	Музыкальный центр

53			«Releve с demi plie»	2	<i>Практика:</i> Поднятие на полупальцы с приседанием	<i>Знать:</i> упражнение «Releve»	Практическая работа	Музыкальный центр
54			«Port de bra»	1	<i>Практика:</i> Упражнение для рук	<i>Знать:</i> упражнение «Releve с demi plie»	Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 5. Экзерсис на середине

55			Позиции ног	1	<i>Практика:</i> изучение позиций ног	<i>Знать:</i> упражнение «Port de bra»	Практическая работа	Музыкальный центр
56			Позы по углам	2	<i>Практика:</i> Croisee, efface, ecarte	<i>Знать:</i> позиции ног	Практическая работа	Музыкальный центр
57			«Релеве»	1	<i>Практика:</i> Релеве- полупальцы по всем позициям	<i>Знать:</i> позы по углам	Практическая работа	Музыкальный центр
58			Позиции рук	1	<i>Практика:</i> Изучение всех позиций рук	<i>Знать:</i> упражнение «релеве»	Практическая работа	Музыкальный центр
59			Корпус	2	<i>Практика:</i> Упражнения для корпуса открытые и закрытые	<i>Знать:</i> позиции рук	Практическая работа	Музыкальный центр
60			«Свинг»	1	<i>Практика:</i> «Свинг» в различные направления	<i>Знать:</i> упражнения для корпуса	Практическая работа	Музыкальный центр
61			Скольжения	1	<i>Практика:</i> Скольжения стопой с добавлением корпуса	<i>Знать:</i> упражнение «Свинг»	Практическая работа	Музыкальный центр
62			Прямая спина	2	<i>Практика:</i> Упражнение на укрепление верха корпуса в комплексе	<i>Знать:</i> скольжения стопой	Практическая работа	Музыкальный центр
63			Нажимы	1	<i>Практика:</i> Выработка стоп и координации	<i>Знать:</i> упражнение «прямая спина»	Практическая работа	Музыкальный центр

64			Восьмерки	1	<i>Практика:</i> Восьмерки стопами, бедрами, корпусом	<i>Знать:</i> упражнение «нажимы»	Практическая работа	Музыкальный центр
65			«Kick»	2	<i>Практика:</i> Kick в различные направления	<i>Знать:</i> упражнение «восьмерки»	Практическая работа	Музыкальный центр
66			«Rond»	1	<i>Практика:</i> Rond по полу и на воздух	<i>Знать:</i> упражнение «kick»	Практическая работа	Музыкальный центр
67			«Battement tendu»	1	<i>Практика:</i> a tendu по всем направлениям	<i>Знать:</i> упражнение «Rond»	Практическая работа	Музыкальный центр
68			«Battement jete»	2	<i>Практика:</i> Jete по всем направлениям	<i>Знать:</i> упражнение «Battement tendu»	Практическая работа	Музыкальный центр
69			«Pa de bourre»	1	<i>Практика:</i> pa de bourre в разные точки зала	<i>Знать:</i> упражнение «Battement jete»	Практическая работа	Музыкальный центр
70			«Roll up»	1	<i>Практика:</i> Roll up - раскручивание корпуса вверх	<i>Знать:</i> упражнение «Pa de bourre»	Практическая работа	Музыкальный центр
71			«Roll down»	2	<i>Практика:</i> Roll down-скручивание корпуса вниз	<i>Знать:</i> упражнение «Roll up»	Практическая работа	Музыкальный центр
72			Подготовка к пируэтам	1	<i>Практика:</i> Изучение подготовки к пируэтам	<i>Знать:</i> упражнение «Roll down»	Практическая работа	Музыкальный центр
73			Пируэты	1	<i>Практика:</i> Упражнение пируэт с разных позиций	<i>Знать:</i> Подготовка к пируэтам	Практическая работа	Музыкальный центр
74			«Flat step»	2	<i>Практика:</i> Flat step в сочетании с работой плеч	<i>Знать:</i> Пируэты	Практическая работа	Музыкальный центр
75			Диагональные пируэты	1	<i>Практика:</i> Пируэты по диагонали	<i>Знать:</i> упражнение «Flat step»	Практическая работа	Музыкальный центр

76			Штопорные вращения	1	<i>Практика:</i> Изучение штопорных вращений	<i>Знать:</i> Диагональные пируэты	Практическая работа	Музыкальный центр
77			«Шене»	2	<i>Практика:</i> Шене по диагонали	<i>Знать:</i> Штопорные вращения	Практическая работа	Музыкальный центр
78			Вращение по кругу	1	<i>Практика:</i> Выполнять вращение по кругу	<i>Знать:</i> упражнение «шене»	Практическая работа	Музыкальный центр
79			«Grand battement»	1	<i>Практика:</i> Grand battement с шагом, по всем направлениям	<i>Знать:</i> вращение по кругу	Практическая работа	Музыкальный центр
80			«Stretch»	2	<i>Практика:</i> Stretch на середине зала с вытяжкой позиций	<i>Знать:</i> упражнение «Grand battement»	Практическая работа	Музыкальный центр
81			«Адажио»	1	<i>Практика:</i> Выполнять упражнение адажио	<i>Знать:</i> упражнение «Stretch»	Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 6. Прыжки «Аллегро»

82			Подскоки	1	<i>Практика:</i> Подскоки на месте и с продвижением	<i>Знать:</i> упражнение «адажио»	Практическая работа	Музыкальный центр
83			Перескоки	2	<i>Практика:</i> Перескоки с ноги на ногу	<i>Знать:</i> упражнение «Подскоки»	Практическая работа	Музыкальный центр
84			«Пингвинчики»	1	<i>Практика:</i> Прыжки по первой позиции с сокращенными стопами	<i>Знать:</i> упражнение «Перескоки»	Практическая работа	Музыкальный центр
85			Прыжки	1	<i>Практика:</i> Прыжки с поджатыми ногами	<i>Знать:</i> «Пингвинчики»	Практическая работа	Музыкальный центр
86			«Козлик»	2	<i>Практика:</i> Подбивной прыжок	<i>Знать:</i> упражнение «Прыжки»	Практическая работа	Музыкальный центр

87			«В шпагат»	1	<i>Практика:</i> Прыжок в шпагат	<i>Знать:</i> упражнение «Козлик»	Практическая работа	Музыкальный центр
88			«Лягушка»	1	<i>Практика:</i> Прыжок «лягушкой» со сменой ног	<i>Знать:</i> упражнение «В шпагат»	Практическая работа	Музыкальный центр
89			«Перекидной»	2	<i>Практика:</i> Перекидной прыжок в разрыв ног	<i>Знать:</i> упражнение «Лягушка»	Практическая работа	Музыкальный центр
90			«Sissone»	1	<i>Практика:</i> Прыжок вперед с придвижением	<i>Знать:</i> упражнение «Перекидной»	Практическая работа	Музыкальный центр
91			«Jete»	1	<i>Практика:</i> Прыжок в «шпагат» с вытянутой ноги	<i>Знать:</i> упражнение «Sissone»	Практическая работа	Музыкальный центр
92			«Разножка»	2	<i>Практика:</i> Прыжок в разножку	<i>Знать:</i> упражнение «Jete»	Практическая работа	Музыкальный центр
93			«Шассе»	1	<i>Практика:</i> Шассе по прямой, по диагонали, по кругу	<i>Знать:</i> упражнение «Разножка»	Практическая работа	Музыкальный центр
94			«Сиссон»	1	<i>Практика:</i> Сиссон по всем направлениям	<i>Знать:</i> упражнение «Шассе»	Практическая работа	Музыкальный центр
95			Подготовка к «слайд»	2	<i>Практика:</i> Подготовка к упражнению «слайд»	<i>Знать:</i> упражнение «Сиссон»	Практическая работа	Музыкальный центр
96			«Слайд»	1	<i>Практика:</i> Упражнение «слайд»	<i>Знать:</i> Подготовка к «слайд»	Практическая работа	Музыкальный центр
97			Шаги со скольжением	1	<i>Практика:</i> Шаги со скольжением по всему залу	<i>Знать:</i> упражнение «Слайд»	Практическая работа	Музыкальный центр
98			Толчки	2	<i>Практика:</i> Шаг с работой бедер, толчки вперед-назад, в стороны	<i>Знать:</i> Шаги со скольжением	Практическая работа	Музыкальный центр

99			Падение	1	<i>Практика:</i> Падающий шаг от бедра	<i>Знать:</i> упражнение «Толчки»	Практическая работа	Музыкальный центр
Раздел 7. Танцевальная практика								
100			«Письма»	1	<i>Практика:</i> Изучение элементов танца «Письма»	<i>Знать:</i> танец «Шаги»	Практическая работа	Музыкальный центр
101			«Воздух»	2	<i>Практика:</i> Изучение элементов танца «Воздух»	<i>Знать:</i> танец «Письма»	Практическая работа	Музыкальный центр
102			«Огонь»	1	<i>Практика:</i> Изучение элементов танца «Огонь»	<i>Знать:</i> танец «Воздух»	Практическая работа	Музыкальный центр
103			«Качели»	1	<i>Практика:</i> Изучение элементов танца «качели»	<i>Знать:</i> танец «Огонь»	Практическая работа	Музыкальный центр
104			«Тянусь к тебе»	2	<i>Практика:</i> Изучение элементов танца «тянусь к тебе»	<i>Знать:</i> танец «Качели»	Практическая работа	Музыкальный центр
105			«Зазеркалье»	1	<i>Практика:</i> Изучение элементов танца «Зазеркалье»	<i>Знать:</i> танец «Тянусь к тебе»	Практическая работа	Музыкальный центр
106			«Венок»	1	<i>Практика:</i> Изучение элементов танца «Венок»	<i>Знать:</i> танец «Зазеркалье»	Практическая работа	Музыкальный центр
107			«В космос»	2	<i>Практика:</i> Изучение элементов танца «в космос»	<i>Знать:</i> танец «Венок»	Практическая работа	Музыкальный центр

Раздел 8. Итоговое занятие								
108			Итоговый урок	1	<i>Практика:</i> Открытый урок для родителей. Итоговое занятие, показ всех танцевальных композиций	<i>Знать:</i> Быть готовым к итоговому уроку	Практическая работа	Музыкальный центр

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Балет. Энциклопедия / Балет. – М.: Сов. Энциклопедия, 1981.
2. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги. / Е. Васенина. – М.: Emergency Exit, 2005.
3. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск : ЧГАКИ, 2002.
4. Панферов, В. И. Пластика современного танца. / В. И. Панферов. – Челябинск : ЧГИИК, 1996.
5. Суриц, Е. М. Балет и танец в Америке. Очерки истории / Е. Суриц. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2004.
6. Танцевальная импровизация. Альманах 1. / Танцевальная импровизация. – Москва, 1999.
7. Чурко Ю. М. Линия, уходящая в бесконечность / Ю. Чурко. – Минск: Польша, 1999.

Дополнительная литература

1. Гердт, О. Неустойчивое равновесие / О. Гердт // Балет, 1999г., №1
2. Конен, В. Рождение джаза / В. Конен. – М.: Сов. композитор, 1990.
3. Феликсдал. Современный джаз-танец в Европе / Феликсдал // Балет, 1995г., № 1 – 2.
4. Этевенон, М. Дорога тела / М. Этевенон. – СПб.: Мирра, 1996.

