

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Москвы
«Детская школа искусств имени Д.С.Бортнянского»**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
22.06.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУДО г. Москвы
«ДШИ им. Д.С.Бортнянского»
от 22.06.2026 №49/ОД

**Дополнительная общеразвивающая
в области художественного искусства
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»**

АННОТАЦИЯ: СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Цели и задачи образовательной программы.
2. Требования к уровню подготовки выпускников (планируемые результаты).
3. Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации.
4. Форма и содержание итоговой аттестации.
5. График образовательного процесса.
6. Рабочий учебный план.
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
8. Учебные предметы.

1. Цели и задачи образовательной программы

Цель дополнительной общеразвивающей образовательной программы в области хореографического искусства заключается в содействии воспитанию разносторонней и эстетически развитой личности, вовлеченной в широкий культурный контекст и активно участвующей в социокультурных процессах, а также в выявлении и развитии творческих способностей ребенка и обеспечении основы для формирования социально адаптированной, интеллектуально и духовно реализованной личности.

Задачи общеразвивающей образовательной программы в области хореографического искусства:

1. Эстетическое воспитание детей средствами хореографического искусства;
2. Обеспечение развития творческих способностей подрастающего поколения в области хореографического искусства;
3. Формирование устойчивого интереса к творческой деятельности в области хореографии;
4. Привлечение наибольшего количества детей к художественному образованию в области хореографии;
5. Формирование у обучающихся общих историко-теоретических знаний о хореографическом и музыкальном искусстве;
6. Приобретение детьми начальных, базовых художественно-творческих умений и навыков в искусстве танца;
7. Формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями, произведениями искусства;
8. Воспитание активного зрителя, слушателя, участника творческой самостоятельности.

2. Требования к уровню подготовки выпускников (планируемые результаты)

Результатом освоения общеобразовательной программы в области хореографического искусства является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. В области художественно-творческой (исполнительской) подготовки:

- 1.1. Знание основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- 1.2. Знаний принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
- 1.3. Умений исполнять танцевальные номера;
- 1.4. Умений определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- 1.5. Умений самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- 1.6. Навыков владения различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- 1.7. Навыков ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- 1.8. Навыков сценической практики;
- 1.9. Навыков музыкально-пластического интонирования;
- 1.10. Навыков сохранения и поддержания собственной физической формы.

2. В области историко-теоретической подготовки:

- 2.1. Первичных знаний основных эстетических и стилевых направлений в области хореографического искусства, выдающихся отечественных и зарубежных произведений в области хореографического искусства;
- 2.2. Знаний основных средств выразительности хореографического и музыкального искусства;
- 2.3. Знаний наиболее употребляемой терминологии хореографического искусства.

3. Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации.

В качестве средств текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации могут быть использованы зачеты (не более четырех в учебном году), контрольные уроки, устные опросы, письменные работы, тестирование. Возможна аттестация по результатам участия обучающегося в концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

По итогам контрольных уроков и зачетов выставляется оценка «зачет»/«отлично», «зачет»/«хорошо», «зачет»/«удовлетворительно» и «незачет»/«неудовлетворительно». Промежуточная аттестация проводится в соответствии с критериями, описанными ниже. Методы и средства оценки являются составляющей частью программ учебных дисциплин.

Для учебных предметов исполнительской подготовки:

Оценка	Описание критериев (возможно выделение приоритетных знаний/умений/навыков или компетенций)
«зачет»/«отлично»	1) достаточный уровень подготовки 2) технически качественное исполнение 3) эмоционально выразительное исполнение
«зачет»/«хорошо»	1) достаточный уровень подготовки 2) грамотное технически исполнение с небольшими недочетами 3) не очень выразительное исполнение
«зачет»/«удовлетворительно»	1) достаточный уровень подготовки 2) исполнение с большим количеством недочетов: - неграмотное технически исполнение, - невыразительное исполнение, слабая техническая подготовка
«незачет»/«неудовлетворительно»	1) недостаточный уровень подготовки на данном этапе обучения 2) комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий 3) отказ обучающегося выполнять задание

4. Форма и содержание итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится с целью установить соответствие знаний/умений/навыков выпускников планируемым результатам и может проходить в форме экзамена, тестирования, устного опроса, письменной контрольной работы, написания реферата, просмотра концертных номеров и т.д. Форма итоговой аттестации выбирается образовательным учреждением в соответствии с программой учебного предмета.

В целях содержательной и эффективной оценки результатов освоения образовательной программы создан фонд оценочных средств, включающий в себя

методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки: типовые задания, контрольные работы, методические рекомендации по оценке знаний/умений/навыков.

5. График образовательного процесса (Приложение №1)

6. Рабочий учебный план.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы в области хореографического искусства в возрасте 7-12 лет.

Срок обучения 3 года.

N п/п	Наименование предметной области/учебного предмета	Годы обучения (классы), количество аудиторных часов в неделю			Промежуточная и итоговая аттестация (годы обучения, классы)
		I	II	III	
		Количество недель			
		34	35	35	
ПО.1.	Учебные предметы исполнительской подготовки	4	4	4	
УП.1.1.	Основы класс.т-ца	2	2	3	III
УП.1.2.	Гимнастика	2	2	1	III
2	<i>Учебный предмет по выбору:</i>				
2.1	Учебная практика (Подготовка концертных номеров)	-	1	2	III
	Всего:	4	5	6	

Примечание:

Количественный состав групп по предметам «Основы классического танца», «Гимнастика», «Учебная практика» составляет в среднем 8-10 человек. Допускаются мелкогрупповые занятия – 4-5 человек,

В целях выполнения учебного плана необходимо предусмотреть работу концертмейстерам:

- из расчета 100% общего количества часов, отводимых на групповые занятия по предметам «Основы классического танца», «Гимнастика» и «Ритмика»;

- продолжительность академического часа устанавливается образовательной организацией и составляет 40 минут.

По окончании освоения общеразвивающей программы в области хореографического искусства выпускникам выдается документ, форма которого разрабатывается образовательной организацией самостоятельно.

7. Материально-техническое обеспечение образовательного учреждения.

Материально-технические условия образовательной организации должны обеспечивать возможность достижения обучающимися результатов, предусмотренных общеразвивающей программой в области хореографического искусства, разработанной образовательной организацией.

Материально-техническая база образовательной организации должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Образовательная организация должна соблюдать своевременные сроки текущего и капитального ремонта.

Минимально необходимый для реализации программы в области хореографического искусства перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения должен соответствовать профилю программы в области хореографического искусства.

При этом в образовательной организации необходимо наличие:

- залов площадью не менее 45 кв. м. (балетных, гимнастических, театральных) на 10-12 обучающихся, имеющих пригодное для танца напольное покрытие (специализированное пластиковое (линолиумное) покрытие), балетные станки (палки), зеркала размером 7м×2м на одной стене;

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов и учебного оборудования.

8. Учебные предметы.

ПО.1.УП.1.1. Основы классического танца – 1 класс (2 час в неделю)

Тема 1.

Шаги и бег (в произведении вперёд)

- понятие "шага"
- шаг, высоко поднимая колени
- танцевальный шаг с носка
- шаг на полупальцах
- бег, высоко поднимая колени
- бег на полупальцах
- боковой шаг на всю стопу по прямой линии
- "спортивный" марш с "отмашкой" (маховыми движениями рук из стороны в сторону).

Тема 2.

Элементы танцевальной азбуки. Понятие "экзерсис" (на середине зала).

- постановка корпуса (особенности)
- позиция ног – I – II прямая, I свободная
- положения рук – опущены вдоль корпуса
 - в бок "ладонью".
- повороты и наклоны головы;
- releve на п/п в I прямой позиции
- demi – plie в прямой позиции
- grand plie в I прямой позиции.
- retire ("цапельки")

- подскоки
- подготовка к галопу. Галоп
- хлопки в ладоши (соло, в паре)
- понятие "опорной" и "рабочей" ноги.

Тема 3.

Рисунки танца.

- понятие "интервала"
- колонна
- шеренга (линия)
- диагональ (понятие)
- круг
- "воротца".

Тема 4.

Перестроения в танце (ориентирование в пространстве).

- "точки" класс (план)
- повороты вправо-влево вокруг себя и в паре
- движение по "линии танца" и "против линии танца"
- движение по диагонали
- из колонны в шеренгу
- из колонны по 1-му в колонну по 2-ое
- из колонны по 2-ое в линии по 4-е
- сужение – расширение круга
- "прочёс" по диагонали
- "прочёс" в линиях
- "ручеек"
- по кругу по 1-му, по 2-ое
- "круг в кругу"
- из одного общего круга в несколько кружочков и обратно.

Тема 5.

Элементы русского (национального) танца.

- положение в паре (ви-за-ви). Воспитание чувства партнёра.
- положения рук в паре: "крест-на-крест", "под локоток"
- притопы в продвижении на "восьмые" и "шестнадцатые" длительности («топотушки»)
- "ковырялочка"
- battements tendu "носок-каблук" в сторону

Тема 6.

Развитие артистизма и импровизация.

- передача характера музыки движением

Тема 7.

Танцевальные этюды на перестроение и ориентирование в пространстве (воспитание чувства ансамбля)

- этюд в характере марша
- этюд на подскоках – галопе
- этюд в характере Русского танца

Тема 1.

Шаги и бег (в продвижение назад).

- танцевальный шаг
- танцевальный шаг на п/п
- шаг на п/п с высоким подниманием бедра вперёд и назад
- шаг с подскоком
- бег – enboite вперёд прямыми ногами.

Тема 2.

Элементы танцевальной азбуки.

- позиции ног – III свободные
- degage по II свободной позиции
- подготовка к ras польки
- ras польки

Тема 3.

Основы классического танца (II полугодие).

- Постановка корпуса;
- I свободная позиция;
- battement tendu в сторону из I позиции;
- demi-plie по I позиции;
- releve на п/п по I позиции;

Тема 4.

Рисунки танца и перестроения

- "звёздочка";
- по кругу по 1-му, по 3-ое;
- "щеп".

Тема 5.

Элементы Русского (национального) танца.

- "гармошка";
- простые "притопы";
- понятие "противоход" (плечи);

Тема 6.

Развитие артистизма, танцевальные этюды

- этюд в характере польки в парах
- этюд в стиле старинного танца (Менуэт, Гавот)
- этюд в характере Русского танца (с развёрнутым рисунком).

ПО.1.УП.1.1. Основы классического танца – 3 класс (3 часа в неделю)

Тема 1.

Шаги и бег. Танцевальные рисунки и перестроения.

- Соединение различных движений и перестроений на более сложных музыкальных примерах.

Тема 2.

Основы классического танца. Экзерсис у станка и на середине зала.

Экзерсис у станка

- demi-plie – I-II позиции
- grand plie – I-II позиции

- battement tendu по I позиции вперед и в сторону
- battement tendu jete по I позиции вперед и в сторону
- releve на п/п в I-II позициях

Упражнения на середине зала

- позиции рук (подготовительное положение, I и II позиции)
- battement tendu jete в сторону, вперед
- sauté по I позициям.

Тема 3.

Русский народный танец

- простой Русский шаг;
- "поясной" поклон;
- русский бег;
- соскоки в I прямой позиции;
- "перескоки";
- "хлопушки" в парах.

Тема 4.

Развитие артистизма. Построение "развёрнутых" этюдов.

- этюды 2-х и 3-х частные;
- этюд в характере русского танца;
- этюды в характере итальянского танца.

ПО.1.УП.1.2. Гимнастика – 1 класс (2 часа в неделю)

Задачами первого года обучения являются:

1. Ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.
2. Знание правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
3. Развитие сознательного управления своим телом.
4. Исправление отдельных недостатков в осанке, улучшение подвижности суставов и эластичности связок.
5. Овладение первоначальными навыками координации движения.

Тема 1

1. Название частей тела. Понятие – кости, мышцы, связки.
2. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Тема 2

Разминка (разогрев)

Упражнения для улучшения гибкости шеи. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч (муз.размер 2/4)

- наклоны головы вправо и влево;
- наклоны головы в низ;
- повороты головы вправо и влево.

Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов.

- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-3 такты – обнять себя за плечи, стараясь поднять локти выше продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику;
- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, кисти опущенных рук переплести за спиной. 1-3 такты – развернуть плечи, стараться приблизить локти друг к другу. 4 такт – вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 такт – поднять вытянутую руку вверх, 2 такт – отвести прямую руку назад, описывая полукруг и вернуться в исходное положение.

Упражнение для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья.

-Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы сжаты в кулак. «раз», «и» - выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире. «два», «и» - вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуть. 1 такт – поднять согнутые кисти вверх, 2 такт – опустить согнутые кисти вниз. в) Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы собраны в кулак. 1-4 такты – вращать кисти вперед, 5-8 такты – вращать кисти назад.

Тема 3

Упражнения для стоп

- раскатывания мяча стопой;
- сидя на подъемах, поднятие колен;
- сидя на полупальцах, поднятие колен;

Тема 4

Упражнения на развитие выворотности

«Лягушка»

сидя на полу:

- с наклоном корпуса вперед.
- с перекатом в сторону по спине
- «телефон»
- «заборчик»
- «треугольник»
- «крабик» сидя
- «крабик» на спине

Тема 5

Упражнения на развитие гибкости

- «Складочка» с обхватом рук за стопы.
- «Кошечка»;
- «сфинкс»
- «лодочка»
- полумостик: захват за пятки;

Тема 6

Прыжки

«Соте» (на блоках)

- по I п.п. вперед-назад;
- из стороны в сторону;

С переменной ног(на блоках)

- вперед; с хлопками;
- из стороны в сторону.

Прыжки через блок

- Вперед-назад;
- из стороны в сторону;
- с вытянутыми ногами;
- с поджатыми;

Тема 7

Упражнения на развитие координации

- работа с мячом (теннисный мяч)
- «Догонялки рук»
- «Мельница»
- «Скороход»

ПО.1.УП.1.2. Гимнастика – 2 класс (2 час в неделю)

Тема 1.

Разминка (разогрев)

Ходьба (шаги):

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с высоким подниманием бедра.

Бег:

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

Упражнения для ног:

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;
- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево.

Тема 2.

Упражнения для стоп

Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45 °, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

Сидя на коленях:

- пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и, упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение;

Сидя на пятках на полу (стопы обеих ног в I выворотной позиции);

Стоя на полу по I прямой позиции:

- поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги);
- подъем (relevé) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

Тема 3.

Упражнения на развитие выворотности

Лежа на спине:

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;

«Лягушка»:

- а) лежа на спине;
- б) лежа на животе;

Тема 4.

Упражнения на развитие гибкости

Лежа на животе:

- «колечко»;
- «корзиночка»;
- «качалка».

«Мостик» из положения:

- лежа на спине.

Тема 5.

Упражнения на развитие шага

Лежа на спине:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;
- резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° вперед (4-8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой);
- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат».

Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;
- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами.

Шагаты:

- прямой (поперечный);
- с правой ноги, с левой ноги.

Тема 6.

Прыжки

- трамплинные прыжки по I прямой позиции;
- подскоки на месте и с продвижением;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»);
- прыжки по I выворотной позиции с сокращенными стопами «пингвинчики»;
- прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;
- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»);
- прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).

Тема 7.

Общеразвивающие упражнения

Силовые упражнения для мышц живота:

- качать пресс корпусом, ногами;
- сидя на полу, держать уголок.

Силовые упражнения для мышц спины:

- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед;
- лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу).

Упражнения для развития равновесия (устойчивости)

Упражнения для развития координации.

ПО.1.УП.1.2. Гимнастика – 3 класс (1 час в неделю)

На третьем году обучения увеличивается физическая нагрузка обучающихся за счет количества исполняемых упражнений, их усложнения, комбинирования и ускорения темпа. Координация исполняемых движений становится более сложной, добавляются упражнения с предметами.

Тема 1.

Разминка (разогрев)

Ходьба (шаги):

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с высоким подниманием бедра;
- с высоким подниманием бедра на полупальцах.

Бег:

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

Упражнения для ног:

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;
- из положения I прямой позиции (руки переводятся в разные положения) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;
- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);
- полное приседание по I прямой позиции (пятки отрываются от пола);

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.

Тема 2.

Упражнения для стоп

Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);
- поднять ноги на 45°, исполняем круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

Сидя на коленях

- пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и упираясь на подъемы ног - вернуться в исходное положение;

Сидя на пятках на полу (стопы обеих ног в I выворотной позиции);

Стоя на полу по I прямой позиции:

- поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги);
- подъем (relevé) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

Тема 3.

Упражнения на развитие выворотности

Лежа на спине:

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;
- подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе и опусканием колена до пола и возвращением в исходное положение.

«Лягушка»:

- а) сидя на полу:
 - с наклоном корпуса вперед;
 - захватить носки стоп руками и вытягивая ноги в выворотном положении, наклонить корпус к ногам;
- б) лежа на спине;
- в) лежа на животе.

Тема 4.

Упражнения на развитие гибкости

Лежа на животе:

- вытянутые ноги в выворотном положении - подъем корпуса на вытянутых руках с перегибом корпуса назад;
- в положении «лягушка» - подъем корпуса на вытянутых руках с перегибом корпуса назад;
- «колечко»;
- «корзиночка»;
- «лодочка».

«Кошечка»

«Мостик» из положения:

- стоя на коленях;
- стоя на вытянутых ногах (с помощником – преподавателем).

Тема 5.

Упражнения на развитие шага

Лежа на спине:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;

- медленный подъем ноги в выворотном положении на 90° вперед и отведение ноги в сторону на пол (другая нога сохраняет выворотное положение) с возвращением работающей ноги по полу в исходное положение;

- медленный подъем ноги в выворотном положении на 90° вперед и отведение ноги в сторону на пол (другая нога сохраняет выворотное положение) с возвращением работающей ноги в исходное положение в обратной последовательности;

- резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° (8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой);

- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат» в различных комбинациях;

- подъем вытянутой ноги в I позиции на 90° в положении лежа на боку, лежа на животе;

- резкие броски вытянутой ноги в выворотном положении на 90° и выше в положении лежа на боку, лежа на животе.

Сидя на полу в положении «лягушка»:

- взяться левой рукой за вытянутую стопу правой ноги и выпрямить (вытянуть) ногу вперед (правая рука лежит на полу), повторить упражнение с другой ноги;

- взяться правой рукой за вытянутую стопу правой ноги и выпрямить (вытянуть) ногу в сторону (левая рука лежит на полу), повторить упражнение с другой ноги.

Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;

- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами;

- наклоны корпуса вперед с сокращенными стопами;

- перегибы корпуса в сторону к правой и левой ноге.

Шпагаты:

- прямой (поперечный);

- с правой ноги, с левой ноги;

- сидя на полу с вытянутыми по I выворотной позиции ногами, развести ноги до прямого «шпагата», положить корпус вперед на пол и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в положение «лягушка» на животе; исполнить все в обратном порядке;

- держась левой рукой за палку балетного станка, правой рукой взять правую ногу за вытянутую стопу и открыть ногу в сторону; упражнение выполняется с обеих ног.

Тема 6.

Прыжки

- трамплинные прыжки по I прямой позиции;

- прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;

- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног вперед-назад со сменой ног;

- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»);

- прыжки с поворотом вокруг себя на половину круга (180°) и целый круг (360°);

- прыжки на координацию движений со сменой положения рук; с хлопками;

- прыжки со скакалкой.

Тема 7.

Общеразвивающие упражнения

Силовые упражнения для мышц живота:

- качать пресс корпусом, ногами;

- сидя на полу, держать «уголок»;

- сидя на полу, держать уголок с «ножницам».

Силовые упражнения для мышц спины:

- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед;

- лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вдоль туловища ладонями вниз на полу);
- из положения, лежа на животе, одновременный подъем и опускание ног и корпуса (руки вытянуты вперед, открыты в сторону или заведены за голову);
- «лодочка» с «ножницами».

Силовые упражнения для рук:

- различные виды отжиманий на руках;
- подтягивания на руках;
- упражнения с гантелями.

Упражнения для развития равновесия (устойчивости)

Упражнения для развития координации

В учебных заведениях, оборудованных гимнастической (шведской) стенкой, гимнастической скамейкой, матами и гантелями можно заниматься комплексом упражнений с предметами и вводить в урок элементы акробатики.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная учебно-методическая литература

- Барышникова Т. Азбука хореографии. -М., 2000
- Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. -М., 1981
- Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия» - М.: ООО «Век информации», 2009
- Бондаренко Л. Ритмика и танец. - Киев, 1972
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб: ЛОИРО, 2000
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. -СПб, 2000
- Ваганова А. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2007.
- Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
- Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968
- Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
- Горшкова Е. В. От жеста к танцу. -М.: Издательство «Гном и Д», 2004
- Зими́на А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально- ритмическом развитии детей. - М., 1998
- Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. -М., 2007
- Климов А. Основы русского народного танца. -М., Издательство «Московского государственного института культуры», 1994
- Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. -М, 2000
- Конорова Е. В. Танец и ритмика. -М: Музгиз, 1960
- Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство "Музыка". -М., 1973
- Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство "Музыка". -М., 1972
- Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972 - Вып. 1, 1973 - Вып. 2
- Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. –М. Музгиз, 1963, 1972, 1979
- Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. - М., 1963

- Ладыгин Л. А. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 1980
- Ладыгин Л.А. Музыкальное содержание уроков танца //Современный балльный танец. - М., 1976
- Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
- Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике. -М., 1987
- Программа для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Составитель Бахто С. Е., -М.,1984
- Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебн. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: ООО «Век информации», 2009
- Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей. Учебно-методическое пособие. -М., Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2008
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. -М.: Просвещение, 1972
- Список рекомендуемой методической литературы
- Ткаченко Т.С. Народные танцы. -М., 1975
- Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. -М.,
- Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе, -М., 1997
- Холл. Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. - М.: АСТ: Астрель, 2009
- Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. -М., Издательский дом «Дрофа», 1998
- Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно- творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. - М.: «Один из лучших», 2008
- Школа танца для юных. -СПб, 2003
- Шукшина З. Ритмика. -М. Музыка, 1979
- Яновская В. Ритмика. -М. Музыка,1979