Управление образования администрации Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
04.09.2026 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
_____ / Керн И.Ю.
Приказ № 61 от 04.09.2026 г.
МП

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
хореографической студии «Овация»
художественной направленности

Уровень освоения: базовый
Возраст обучающихся: 8 -13 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Иванова Оксана Михайловна
педагог дополнительного образования

рп. Чегдомын,
2026 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик»

Пояснительная записка

Хореография - это одно из направлений сохранения, поддержания и укрепления здорового образа жизни. Занятия хореографией позволяют приобщить человека к миру прекрасного, учить ребенка отличать подлинное искусство от подделки, прививать с самых ранних лет эстетический вкус, закладывать нравственные основы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографической студии «Овация» направлена на удовлетворение эстетических потребностей личности, способствует формированию ее сознания, способствует духовному, социальному становлению личности ребенка, расширяет жизненный опыт.

Данная программа отвечает социальным запросам общества, так как направлена на укрепление и сохранение здоровья, раскрытие двигательных способностей детей и подростков, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие подрастающего поколения.

Программа хореографической студии «Овация» модифицированная. В основе создания данной программы использованы образовательная программа хореографического ансамбля «Зоренька» Т. М. Бузмакова, «Гармония» Л. П. Бузмакова и авторская образовательная программа Шершнева В. Г. «От ритмики к танцу». Материалы данных программ творчески переработаны, дополнены собственным опытом.

Программа хореографической студии «Овация» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 1 марта 2023 г. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования

к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторв среды обитания»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. №1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

-Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06);

- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. № 220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является основным документом при организации проведения учебных занятий и воспитательных мероприятий в учреждении дополнительного образования.

Данная программа художественной направленности. Тип программы – одноуровневый. Уровень усвоения программы – базовый.

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в социально-развитой личности. Средствами хореографической деятельности возможно формирование социально-активной, творческой личности, способной понимать общечеловеческие ценности.

Данная программа дает возможность при обучении максимально ориентироваться на творчество детей, на гармоничное развитие психических, духовных и физических качеств личности ребенка.

Новизна программы заключается в использовании на занятиях хореографии элементов акробатики и актерской игры. Отличительной особенностью данной программы является высокая плотность занятий и индивидуальный подход для каждого обучающегося.

Адресат программы: дети 8-13 лет, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям и отметкой о прохождении ЭКГ от участкового педиатра.

Программа предусматривает переход обучающегося на следующий уровень обучения при условии овладения им стартового уровня обучения.

Форма обучения: очная.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в нед.	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	2	4 часа	36	144 часа
2 год обучения	2 часа	2	4 часа	36	144 часа
3 год обучения	2 часа	3	6 часов	36	216 часов
4 год обучения	2 часа	3	6 часов	36	216часов
5 год обучения	2 часа	3	6 часов	36	216 часов
Итого по программе:					936 часов

Форма организации занятия - групповая.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Цель программы: формирование базовых умений и навыков хореографического искусства.

Задачи:

- формировать систему знаний, умений и навыков основ хореографического искусства.
- развивать творческое мышление, активность и коммуникативные навыки обучающихся.
- воспитывать художественный вкус, интерес к хореографическому искусству, через раскрытие его многообразия и красоты.
- способствовать воспитанию и самовоспитанию личностных качеств, обеспечивающих самореализацию личности.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие, по необходимости проводятся индивидуальные занятия.

Учебный план (первый год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Введение.** Инструктаж. Ритмические движения и рисунок.	**2**	1	1
1.1	Танцевальные шаги и движения, комбинации.	**18**	-	18
1.2	Постановка корпуса. Позиции рук и ног.	**14**	-	14
1.3	Партерная гимнастика. Упражнения на полу.	**12**	-	12
2	**Классический танец.**	**16**	1	15
2.1	Позиции рук и ног. Апломб.	**18**	-	18
2.2	Базовые упражнения у станка.	**20**	2	18
3.	**Эстрадный танец.**	**20**	-	20
3.1	Движения и комбинации эстрадного танца.	**20**	-	20
4.	**Творческие дни.**	**4**	-	4
	Итого:	**144**		

Календарный учебный график первого года обучения (Приложение 1).

Содержание (первый год обучения):

1. Введение. Инструктаж. Организационная работа. Ритмические движения и рисунок.

1.1 Танцевальные шаги и движения: на середине зала: притопы, качания, разнообразные прыжки, открывание и закрывание рук, танцевальные движения и поклоны; по диагонали зала: поскоки, галоп, полька, перетоп, «мячики», прыжки с захлестом ноги назад, спокойные классические шаги вперед на полупальцах, добавление хлопков в соединении с шагами. Соединение отдельных проученных движений в комбинации. рисунком танца.

Рисунок танца: самостоятельно строим круг, расширяем и уменьшаем его, двигаемся парами по кругу, сохраняя расстояние между парами. Выстраиваем «ширенги» и «шахматные порядки», выполняем движения в диагоналях.

1.2. Постановка корпуса. Проучивание позиций рук и ног. Правильное выполнение, соединение позиций рук и ног одновременно.

1.3 Партерная гимнастика: выполнение упражнений для стоп по позициям, круговые упражнения; для пресса; «уголок», «лягушка», «книжечка»; растяжка.

2. Классический танец.

2.1 Основные элементы классического танца: апломб, позиции рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног, апломб у детей в сочетании с классическими движениями; позиции рук и ног, изучение I, II, III позиции рук и ног на середине зала,

2.2 Выполнение упражнений у станка лицом к палке: демиплие, плие, батман тандю, батман тандю жете.

3. Эстрадный танец.

3.1 Основные элементы эстрадного танца. Движение под музыку, исполнение простых комбинаций.

4. Творческие дни: концертная деятельность, просмотр видеоматериала и обсуждение, конкурс «Маленькая фея», праздник «Не послушания», «В гостях у Терпсихоры».

Планируемые результаты (первый год обучения):

К концу усвоения программы базового уровня первого года обучения дети будут знать:

- танцевальные шаги: притопы, качания, прыжки, поклоны; поскоки, галоп, полька, перетоп, «мячики», прыжки с захлестом ноги назад, добавление хлопков в соединении с шагами, эстрадные шаги.
- основы классического танца, позиции рук, ног, головы в I-II-III позициях;
- терминологию, названия позиций и упражнений у станка; терминологию классического танца;
- разновидности танцев: классический и эстрадный танцы;
- движения партерной гимнастики.

К концу обучения дети могут:

- исполнять у станка лицом к палке: плие, гранд плие, тандю батман, перегибы корпуса. Выполнять на полу движения на выворотность и растяжку, исполнять под музыку движения и комбинации эстрадного танца.

Учебный план (второй год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Введение.** Инструктаж. Основы классического танца.	**4**	2	2
1.1	Основные элементы классического танца.	**16**	-	16
1.2	Позиции рук и ног. Апломб.	**14**	-	14

1.3	Партерная гимнастика. Упражнения на полу.	**14**	-	14
1.4	Базовые упражнения у станка.	**20**	-	20
2.	**Эстрадный танец.**	**24**	-	24
2.1	Движения и комбинации эстрадного танца. Использование предмета.	**24**	-	24
3.	**Танцевальные этюды.**	**12**	-	12
3.1	Этюды на пробную импровизацию.	**10**	1	9
4.	**Творческие дни.**	**6**	-	6
	Итого:	**144**		

Календарный учебный график первого года обучения (Приложение 1).

Содержание (второй год обучения):

1. Введение. Инструктаж. Основы классического танца.

1.1 Основные элементы классического танца: апломб, экзерсис, позы, позиции рук и ног.

1.2 Позиции рук, ног. Апломб у детей в сочетании с классическими движениями; повторение I, II, III позиции рук и ног на середине зала, проучивание пордебра;

1.3 Партерная гимнастика. Упражнения на полу для стоп: по позициям, круговые упражнения; для пресса: поочередная работа ног с держанием на высоте, быстрое и медленное поднятие корпуса наверх и обратно в исходное положение, «уголок», «лягушка», «стойка вверх», «деревце»; растяжка, медленная растяжка в разных ракурсах.

1.4 Выполнение упражнений у станка лицом к палке: демиплие, плие, батман тандю, батман тандю жете, релеве, гранд батман тандю жете. Выполнение этих упражнений боком к палке.

2. Эстрадный танец.

2.1 Движения и комбинации эстрадного танца. Использование мяча и ленты, комбинации с использованием предмета. Сочетание выученных комбинаций эстрадного танца с предметом.

3. Танцевальные этюды: подбор танцевальных комбинаций для будущего танца, отработка на сцене.

3.1. Этюды на пробную импровизацию. Выполнение заданий, исполнение собственных придуманных движений на заданную тему.

4. Творческие дни: концертная деятельность, просмотр видеоматериала и обсуждение, конкурс «Мисс Овация», праздник «В здоровом теле здоровый дух», «В гостях у Терпсихоры».

Планируемые результаты (второй год обучения):

К концу усвоения программы базового уровня второго года обучения дети будут знать:

- основы классического танца, позиции рук, ног, головы в I-II-III позициях; основные элементы классического танца: апломб, экзерсис, позы.

-терминологию, названия позиций и упражнений у станка; терминологию классического танца;

- разновидности танцев: классический и эстрадный танцы.

К концу обучения дети могут:

- исполнять у станка лицом к палке: плие, гранд плие, тандю батман, релеве на полупальцах, перегибы корпуса, гранд батман жете. Боком к палке:

плие, гранд плие, тандю батман, релеве на полупальцах.

- исполнять различные комбинации эстрадного танца с использованием предмета.

Результатом является умение детей самостоятельно мыслить, мечтать, анализировать, находить или предлагать выход в определенно-сложившейся ситуации, создавать художественный образ, координировать движения в танце.

Учебный план (третий год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Введение.** Инструктаж. Классический танец.	**4**	2	2
1.1	Упражнения у станка, на середине класса (экзерсис).	**34**	4	30
1.2	Базовые прыжки в классическом танце.	**28**	-	28
2.	**Народный танец.**	**30**	2	28
2.1	Основные элементы и движения в народном танце	**34**	2	32
2.2	Использование материала русского и белорусского танцев	**20**	2	18
3.	**Современный танец.**	**30**	2	28
3.1	Исполнение комбинаций современного танца.	**30**	-	30
4.	**Творческие дни.**	**6**	-	6
	Итого:	**216**		

Календарный учебный график первого года обучения (Приложение 1).

Содержание (третий год обучения):

1. Введение. Инструктаж. Организационная работа. Классический танец.

1.1 Выполнение упражнений у станка боком к палке: демиплие, плие, батман тандю, батман тандю жете, релеве, гранд батман тандю жете;

- выполнение упражнений на середине зала: демиплие, плие, батман тандю, пордебра. Выполнение танцевальных элементов классического танца; упражнения на гибкость, пластику и постановку корпуса.

1.2 Базовые прыжки в классическом танце. Прыжки: соте по позициям, па эшаппе по позициям. Повторение и закрепление выученного за II год обучения.

2. Народный танец:

2. 1 Основные элементы движения в народном танце:

- простой шаг назад, переменный тройной шаг, переменный шаг с каблука, медленный русский ход, шаркающий шаг, припадание, тройные переступания;
- у станка выполняем плие в русском характере, каблучные, баьмантандю;
- рисунок в народном танце: деление на сложный и простой, построение: шахматный порядок, круг в кругу, звездочка, прочес, шеренга, диагональ, линия;
- понятия: авансцена, кулисы и задник, карманы;

2.2 Русский танец: различия между понятиями: народный танец, народно-сценический танец и стилизация; разучивание стилизованных движений и комбинаций;

- использование материала русского и белорусского танцев: полька, поскоки, галоп по диагонали в белорусском характере. Постановка танца с использованием русского материала: гармошка, веревочка, припадание и т.д.

3. Современный танец. Использование в танце естественных движений человека;

- закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танца.

3.1 Исполнение движений и комбинаций современного танца. Базовый партеринг, секвенции.

4. Творческие дни: концертная деятельность, просмотр видеоматериала и обсуждение, конкурс «Мисс Овация», «В гостях у Терпсихоры», праздник для родителей «В гостях у сказки».

Планируемые результаты (третий год обучения):

К концу усвоения программы базового уровня третьего года обучения дети будут знать:

- основы классического танца, позиции рук, ног, головы в I-II-III позициях;
- разновидности танцев: народный, классический, современный;

-терминологию, названия позиций и упражнений у станка; терминологию классического и народного танцев;

К концу обучения дети могут:

- исполнять у станка: плие, гранд плие, тандю батман, релевелян на 45 градусов, релеве на полупальцах, перегибы корпуса, гранд батман жете;
- исполнять прыжок соте по позициям;
- перестраивать рисунок танца;
- выразительно исполнять танцевальный номер;
- выполнять упражнения на середине зала: 3-е пордебра, батман тандю, плие, батман тандю жете, прыжки: соте по позициям;
- выполнять упражнения у станка в народном характере: плие, тандю батман, гранд батман тандю жете;
- исполнять этюды русского и белорусского танцев;
- исполнять различные комбинации эстрадного, современного танцев.

Результатом является умение детей самостоятельно мыслить, мечтать, анализировать, находить или предлагать выход в определенно-сложившейся ситуации, создавать художественный образ, координировать движения в танце. Дети артистично двигаются, могут исполнять хореографические этюды, различают особенности медленных и быстрых танцев, могут слышать и понимать значения вступительных и заключительных аккордов в упражнениях, выполняют основные упражнения у станка и на середине класса.

Учебный план (четвертый год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Введение.** Инструктаж. Классический танец.	**3**	1	2
1.1	Упражнения у станка, на середине класса (экзерсис). Позы.	**30**	-	30
1.2	Классические комбинации и прыжки.	**28**	-	28
2.	**Народный танец.**	**30**	2	28
2.1	Рисунок танца. Исполнение этюдов народных танцев	**31**	1	30
2.2	Еврейский танец.	**20**	2	18
3.	**Современный танец. Стрейтчинг.**	**30**	2	28
3.1	Исполнение комбинаций современного танца. Основы джаз - модерна.	**20**	-	20

4.	**Классический вальс. Темп, ритм, характер исполнения**	**20**	-	20
5.	**Творческие дни.**	**4**	-	4
	Итого:	**216**		

Календарный учебный график первого года обучения (Приложение 1).

Содержание (четвертый год обучения):

1. Введение. Инструктаж. Организационная работа. Классический танец.

1.1 Основные элементы классического танца: апломб, экзерсис, позы, позиции рук и ног.

Выполнение упражнений у станка боком к палке: демиплие, плие, батман тандю, батман тандю жете, релеве, гранд батман тандю жете; фондю; пике.

- выполнение упражнений на середине зала: демиплие, плие, батман тандю, соте, пордебра; фондю, пике.

- выполнение танцевальных элементов классического танца;

- упражнения на гибкость, пластику и постановку корпуса.

1.2 Классические комбинации и прыжки:

- повторение и закрепление выученного за III год обучения;

- основные правила выполнения движений у станка, координация рук, ног, головы в движении;

- упражнения: ронд де жамб анлер, батман релеве лян на 45 и 90%, ронд де жамб партер на плие андеор и андедан; упражнения на полупальцах: пти батман, батман фондю;

- комбинации: танлие, 4-е и 5-е пордебра;

- прыжки: соте по позициям, па эшаппе;

2. Народный танец.

2.1 Рисунок танца: плановый, интенсивный, сложный; понятия: «секвенция», «волна».

Разучивание и исполнение комбинаций: исполнение комбинаций в разном характере с использованием ранее изученных движений.

2.2 Еврейский танец: особенности еврейского танца, разучивание движений и комбинаций еврейского танца, основные положения рук, ног, головы. «Йеменский танец» - танец евреев, живущих на Йемене.

3. Современный танец. Стрейтчинг.

Партер-джаз на полу: проработка на полу всех основных движений ног и корпуса;

- положение контракции и релаксации в положении лежа и сидя, маленькие мостики и разножка;

- сокращения и круговая работа стоп по позициям;

- растяжка сидя и лежа на полу;

- медленное исполнение комбинаций на полу, релаксация движений.

3.1 Исполнение комбинаций современного танца. Основы джаз - модерна. Использование в танце естественных движений человека;

- закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танца.

4. Подготовка к классическому вальсу: темп, ритм, характер исполнения. Понятие три четверти в исполнении вальсовых шагов: поворот, шаг со сменой рук, балансе.

5. Творческие дни: концертная деятельность, просмотр видеоматериала и обсуждение, конкурс «Мисс Овация», «В гостях у Терпсихоры», «Золушка», «Хозяюшка».

Планируемые результаты (четвертый год обучения):

К концу усвоения программы базового уровня четвертого года обучения дети будут знать:

- основы классического танца: экзерсис на середине класса, позы кроазе, экарте и эфассе.

- разновидности танцев: народный, классический, современный;

-терминологию, названия позиций и упражнений у станка; терминологию классического и народного танцев;

К концу обучения дети могут:

- исполнять у станка: плие, гранд плие, тандю батман, релевелян на 45 градусов, релеве на полупальцах, перегибы корпуса, гранд батман жете; батман тандю жете пике, пти батман;

- исполнять прыжок соте по позициям и па-эшапе по позициям;

- перестраивать рисунок танца;

- выразительно исполнять танцевальный номер;

- выполнять упражнения на середине зала: 3-е пордебра, позы: кроазе, эфассе, экарте, батман тандю, плие, батман тандю жете, прыжки: соте по позициям; па-эшапе по позициям.

- выполнять упражнения у станка в народном характере: плие, тандю батман, гранд батман тандю жете;

- исполнять этюды русского, еврейского и белорусского танцев;

- исполнять различные комбинации эстрадного, современного танцев.

Результатом является умение детей самостоятельно мыслить, мечтать, анализировать, находить или предлагать выход в определенно-сложившейся ситуации, создавать художественный образ, координировать движения в танце. Дети артистично двигаются, могут исполнять хореографические этюды, различают особенности медленных и быстрых танцев, могут слышать и понимать значения вступительных и заключительных аккордов в упражнениях, выполняют основные упражнения у станка и на середине класса. У обучающихся повышается творческий потенциал, улучшается техника исполнения движений и комбинаций в танце.

Учебный план (пятый год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Введение.** Инструктаж. Классический танец.	**2**	-	2
1.1	Упражнения у станка, на середине класса (экзерсис). Позы. Вариации.	**28**	-	28
1.2	Классические комбинации и прыжки.	**20**	-	20
2.	**Народный танец.**	**30**	2	28
2.1	Украинский, китайский и немецкий танцы.	**32**	2	30
3.	**Современный танец. Джаз-модерн. Стрейтчинг.**	**24**	-	28
3.1	Исполнение комбинаций современного танца.	**20**	-	20
4.	**Классический вальс.**	**20**	-	20
4.1	Исполнение вальсовых комбинаций	**18**	-	18
5.	**Упражнения на творческое самовыражение. Импровизация.**	**14**	-	14
6.	**Творческие дни.**	**8**	-	8
	Итого:	**216**		

Календарный учебный график первого года обучения (Приложение 1).

Содержание (пятый год обучения):

1. Введение. Инструктаж. Организационная работа. Классический танец.

1.1 Основные элементы классического танца: апломб, экзерсис, позы, позиции рук и ног, вариации. Выполнение упражнений у станка боком к палке: демиплие, плие, батман тандю, батман тандю жете, релеве, гранд батман тандю жете;

- выполнение упражнений на середине зала: демиплие, плие, батман тандю, соте, пордебра;
- выполнение танцевальных элементов классического танца;
- упражнения на гибкость, пластику и постановку корпуса.

1.2 Классические комбинации и прыжки:

- повторение и закрепление выученного за IV год обучения;
- основные правила выполнения движений у станка, координация рук, ног, головы в движении;

- упражнения: ронд де жамбанлер, батман релеве лян на 45 и 90%, ронд де жамб партер на плие андеор и андедан, гранд батман жете пике; упражнения на полупальцах: пти батман, батман фондю;

- комбинации: танлие, 4-е и 5-е пордебра;

- прыжки: соте по позициям, па эшаппе;

- вариации.

2. Народный танец:

2.1 Украинский танец: позиции и положения ног и рук, положения рук в парном массовом танце, подготовка к началу движения, простые поклоны на месте без рук и с руками, притоп, «веревочка», «дорожка проста» (припадания), «дорожка плетена» (припадание в перемещенном положении), «выхилясник» (ковырялочка), «бегунец», «голубец» на месте и с продвижением;

- китайский танец: особенности, лирическое исполнение движений, рисунок;

- немецкий танец: обычаи и обряды немцев, их непрерывная связь с народным творчеством, основные движения: поскоки, галоп, каблучки, бегунец, полька вперед и назад, в паре, в повороте, вальсовая дорожка.

3. Современный танец, джаз-модерн. Использование в танце естественных движений человека;

- закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танца.

Стрейтчинг. Партер-джаз на полу: проработка на полу всех основных движений ног и корпуса;

- положение контракции и релаксации в положении лежа и сидя, маленькие мостики и разножка;

- сокращения и круговая работа стоп по позициям;

- растяжка сидя и лежа на полу;

- медленное исполнение комбинаций на полу, релаксация движений.

4. Классический вальс: темп, ритм, характер исполнения.

4.1 Исполнение вальсовых комбинаций, дорожек, продвижения, движения по квадрату. Вальс в парах.

5. Творческое исполнение упражнений с элементами импровизации: задания на творческую активность, групповые и индивидуальные задания, исполнение этюда на предложенную тему. Упражнения на творческое самовыражение: задание на импровизацию, исполнение сюжетного этюда, задания на выразительность, внимательность, самоуверенность.

6. Творческие дни: концертная деятельность, конкурсы, участие в мероприятиях Центра, воспитательная работа «Праздник Терпсихоры», «Веселые старты», конкурсы: «Золушка», «Мисс – «Овация», день самоуправления.

Планируемые результаты (пятый год обучения):

К концу усвоения программы базового уровня пятого года обучения дети будут знать:

- основы классического танца, позиции рук, ног, головы в I-II-III позициях; позы, вариации.

- разновидности танцев: народный, классический, эстрадный, современный;

-терминологию, названия позиций и упражнений у станка; терминологию классического и народного танцев;

К концу обучения дети могут:

- исполнять у станка: плие, гранд плие, тандю батман, релевелян на 45 градусов и 90 градусов, релеве на полупальцах, перегибы корпуса, гранд батман жете; батман тандю жете пике, пти батман; фондю, релеве лянд.

- исполнять прыжок соте по позициям, па-эшапе по позициям, прыжок жете в продвижении;

- перестраивать рисунок танца;

- выразительно исполнять танцевальный номер;

- выполнять упражнения на середине зала: 3-е пордебра, позы: кроазе, эфассе, экарте, батман тандю, плие, батман тандю жете, прыжки: соте, па-эшапе по позициям, прыжок жете;

- выполнять упражнения у станка в народном характере: плие, тандю батман, гранд батман тандю жете; каблучные, выстукивающие;

- исполнять этюды украинского, китайского и немецкого танцев;

- исполнять различные комбинации эстрадного, современного танцев.

Результатом является умение детей самостоятельно мыслить, мечтать, анализировать, находить или предлагать выход в определенно-сложившейся ситуации, создавать художественный образ, координировать движения в танце. Дети артистично двигаются, могут исполнять хореографические этюды, различают особенности медленных и быстрых танцев, могут слышать и понимать значения вступительных и заключительных аккордов в упражнениях, выполняют основные упражнения у станка и на середине класса. У обучающихся повышается творческий потенциал, улучшается техника исполнения движений и комбинаций в танце.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2025	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения			36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения			36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

4 год обучения			36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
5 год обучения			36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Формы проведения занятий

Учебные занятия (традиционные групповые занятия, игровые). Беседы, игры, ритмические минутки. Конкурсы, творческие мероприятия, концерты, воспитательные мероприятия.

Материально-техническое обеспечение:

Наличие танцевального класса;

- музыкальный центр;
- коврики для партерной гимнастики – 20 шт.;
- реквизит для танцевальных постановок: платки, тазы, мягкие подушки и тд;
- наличие балетного станка и зеркальной панели.

Формы промежуточного контроля

Текущий контроль. В начале года (сентябрь) и в мае проводится контрольное тестирование.

- участие в массовых мероприятиях;
- участие в районных мероприятиях, конкурсах, концертах
- экзамен.

Методами усвоения теоретического материала являются: опрос. наблюдение, собеседование, викторины, игры, практикумы. Определение личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях, обращается внимание на общую культуру, проявление коммуникативных качеств, поведение ребенка (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Оценочные материалы:

-фото- и видеоотчет;
-грамоты за участие в мероприятиях и конкурсах разного уровня.

Формы представления результатов:

-участие детей в открытых занятиях;
-участие детей в отчетных концертах, в мероприятиях Центра;
-участие в районных мероприятиях;
-участие в конкурсах разного уровня.

Методическое обеспечение:

Для успешной реализации программы используются современные образовательные технологии:

Технология развивающего обучения

Процесс занятий строится на основе развивающих методик:

- система творческих заданий и этюдов, направленных на развитие психомоторных, эстетических способностей детей, развитие фантазии и внимания;
- задания по актерскому мастерству, позволяющие детям избавляться от существующих комплексов, страха перед сценой, правильно выражать настроение танцевального номера, играть перед зрителем. (ПРИЛОЖЕНИЕ 3, 4).

На занятиях создаются условия для вовлечения обучающихся в различные виды деятельности: придумывание хореографического образа, рисование будущих костюмов к номерам, изготовление реквизита.

Применение данной технологии на занятиях способствует развитию творческой активности, самостоятельности, умению согласованно взаимодействовать в группе.

Здоровьесберегающие технологии

Применение в процессе обучения здоровьесберегающих технологий является необходимым условием для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни. В занятия включаются:

- соблюдение техники безопасности;
- двигательно - речевые упражнения;
- выработка правильного дыхания при исполнении упражнений;
- правильное и точное повторение движений во избежание травматизма;
- упражнения на релаксацию: игры-минутки, пальчиковая и слуховая гимнастика, расслабляющая медленная система упражнений(стрейтчинг).

На занятиях чередуются высокая, средняя и низкая степени двигательной активности детей, что предупреждает переутомление, контролирует их самочувствие, обеспечивает оптимальную нагрузку, учитывая возраст, пол, степень физической подготовленности и психологические особенности каждого обучающегося.

На занятиях проводятся беседы о здоровом образе жизни, правильном питании, о вредных привычках, режиме дня, дозировании физической нагрузки. Данные теоретические знания способствуют формированию правильных представлений о здоровом образе жизни, которые дети смогут применять на практике.

Гуманно-личностная технология

Подбираются задания, упражнения в соответствии с современными требованиями, которые способствуют формированию системы ЗОЖ, воспитывают бережное и уважительное отношение к окружающей среде. На занятиях используется индивидуальный дифференцированный подход к каждому ребенку, что содействует максимальному раскрытию творческого потенциала обучающихся, воспитывает толерантность и уважительное отношение к людям.

Информационно-коммуникационные технологии

Использование информационно - коммуникационной технологии для современных детей более понятно и привлекательно. Их внимание легче привлечь, используя яркие презентации и интересные ролики. Дети принимают участие в виртуальных конкурсах и викторинах, используя информацию сети Интернет как источник полезной информации. Обучающиеся, путешествуя по сети Интернет, посещают танцевальные сайты, занимаются поиском специальной литературы и необходимой информации по хореографии, работают с электронными таблицами, создают рекламные проспекты, буклеты, занимаются фото - коллажем, составлением кроссвордов, тестовых заданий, используют обучающие видео - программы. Проводятся беседы, практические и творческие занятия, компьютерные практикумы, проекты, интерактивные игры.

Использование перечисленных технологий позволяет успешно осуществлять учебно - воспитательный процесс и поддерживать интерес детей к регулярной двигательной и творческой активности.

Освоение тематического содержания программы опирается на такие основы, как: постепенность в развитии природных данных обучающихся, последовательность в овладении лексикой танца и техническими приемами, систематичность занятий и целенаправленность учебно-воспитательного процесса.

Своевременное и качественное выполнение всех разделов программы позволяет успешно осуществлять формирование как ключевых, так и предметных компетенций обучающихся.

Овладение предметными компетенциями важно для профессионального ориентирования обучающихся. Особое значение для социализации ребенка имеет формирование ключевых компетенций - коммуникативной, социокультурной, здоровьесберегающей и др. Так, начиная с первого года обучения, воспитанники активно включаются в концертную деятельность коллектива, участвуя в различных мероприятиях учреждения, в районных праздниках и конкурсах разного уровня. Каждая группа осваивает свой репертуар. Репертуар студии разнообразный и разноплановый – классические, современные и народные постановки и этюды.

Программа построена на принципах:

- доступности (упражнения, комбинации понятны для детей, не вызывают значительных затруднений);
- системности и последовательности (изучение проводится от простых элементов к более сложным);
- регулярности (занятия проводятся в соответствии с расписанием);
-преемственности(планирование осуществляется на основе имеющихся умений и навыков обучающихся, что обеспечивает усвоение программы);

-коллективности(приобретение опыта взаимодействия со сверстниками);

- комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- воспитательного процесса: общей и специальной хореографической подготовки, теоретических тем, воспитательной работы, педагогического контроля).

Сочетание данных принципов в программе обеспечивает оптимальную воспроизводимость и высокую эффективность образовательного процесса.

Данная программа направлена на формирование у обучающихся универсальных учебных действий (УУД):

1) личностные умения (умение общаться с окружающими людьми на принципах уважения и доброжелательности, сопереживания и взаимопомощи; проявлять гуманное отношение к окружающим; дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность);

2) регулятивные умения (самостоятельно находить решение для достижения цели; видеть и исправлять ошибки при выполнении упражнений, заданий и игр; оценивать свой результат);

3) познавательные умения (предлагать альтернативные двигательные действия, уметь их сравнивать и анализировать; понимать рисунки; аргументировать свои высказывания в теоретических вопросах и делать выводы);

4)коммуникативные умения (выстраивать продуктивное взаимодействие со сверстниками; управлять своими эмоциями в различных ситуациях; избегать конфликтов и конструктивно их разрешать).

Реализация данной программы дает возможность раскрывать творческий потенциал ребенка, развивать природные задатки, сохранять здоровье детей, благотворно влиять на психическую сферу посредством сочетания различных методик, осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход к каждому воспитаннику; создавать условия для комфортного эмоционального состояния, успешной социализации детей.

Конечным результатом любой программы является саморазвитие ребенка, в данном случае саморазвитие должно стать особым источником творческой активности каждого воспитанника.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Боголюбская М.С. – «Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания». Москва, 1986 г.
2. Богомолова Л.Н. – «Практический курс джазовой импровизации». Москва, 1982 г.
3. Ваганова А.Я - «Основы классического танца». Ленинград: «Искусство», 1967 г.
4. Конорова Е. – «Методические пособия по ритмике». Москва, 1982 г.
5. Лисицкая Т.С.,Беляева И.М. – Учебно-методическое пособие: «Аэробика. Хореография», 2001 г.
6. Комарова Т.С.- «Условия и методика развития детского творчества». Москва, 1994 г.
7. Ладыгин Л.А. - «Музыкальное оформление уроков танца». Москва, 1980 г.
8. Немов А. – «Психология и педагогика». Ленинград: «Искусство», 1985
9. Писарев А.Б., Костровицкая А.А. – «Школа классического танца». Ленинград: «Искусство», 1981 г.
10. Руднева С.Д. – «Ритмика. Музыкальное движение». Москва, 2007 г.
11. Сычева Г.А. – «Танец для всех». Ступени мастерства №57, 2000 г.
12. .“О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения”. Письмо МО РФ от 14.03.2000 г. № 65/ 11. 23-16.
13. Кудашева Т.М. - «Руки актера», Москва, 1970 г.
14. Лабунская Г.В. - «Художественное воспитание детей в семье. Музыкальный энциклопедический словарь под редакцией Г.В.Келдыша». Москва, 1990 г.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Базарова Н., Мей В. - «Азбука классического танца».Москва, 1964 г.
2. Бахрушин Ю. - «История русского балета». Москва, Искусство, 1977 г.
3. Борзов А.А. - «Танцы народов СССР». Москва, 1983 г.
4. Васильева-Рождественская М. - «Историко-бытовой танец». Москва, 1963 г.
5. Новер Ж.Ж. - «Письма о танце и балетах». Москва, 1965 г.
6. Ткаченко Т. - «Народные танецы». Москва, 1975 г.
7. Яновская В. - «Ритмика. Музыка». Москва, 1978 г.
8. Слуцкая С. Л. - «Танцевальная мозаика». Москва, ЛИНКА-ПРЕСС, 2006 г.
9.http://reformadance.ucoz.ru/publ/stati_dlja_khoreografov/knigi_o_tance_khoreografii/4-1-0-8
10. Уроки американских специалистов в системе «Каланетик».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарно-учебный график (первый год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Ритмические движения. Голоса тела. Игры на внимание.
2	октябрь	Разминка на середине класса. Прыжки. Игры на координацию. Работа с предметом.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Упражнения на полу. Игры на внимание и координацию.
4	декабрь	Основы классического танца. Позиции рук и ног. Апломб.
5	январь	Ритмический рисунок. Формы, перестроения. Ритмические шаги. Проучивание движений и комбинаций номеров.
6	февраль	Темп, ритм, музыка. Исполнение танцевальных комбинаций. Движения с использованием предметов: мяч, лента.
7	март	Игровые занятия, создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене.
10	июнь	Посещение в оздоровительном лагере «Солнышко» танцевального кружка. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.
12	август	Знакомство с творчеством балета под руководством Игоря Моисеева.

Календарно-учебный график (второй год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Голоса тела. Игры на внимание и координацию.
2	октябрь	Разминка на середине класса. Прыжки. Различные шаги и проходки. Игры на координацию. Работа с предметом.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Упражнения на полу. Стрейтчинг. Движения и жесты на внимание и

		координацию.
4	декабрь	Основы классического танца. Позиции рук и ног. Апломб. Позы. Прыжки.
5	январь	Вальсовый шаг. Движения в парах. Проходки и вальсовые шаги. Проучивание движений и комбинаций номеров.
6	февраль	Исполнение танцевальных комбинаций. Движения с использованием предметов: мяч, лента, шар. Работа в парах и группах.
7	март	Создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров. Комбинации джаз-модерна.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию. Этюды народного танца.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене. Концертная деятельность.
10	июнь	Концертная деятельность. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Стрейтчинг. Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.
12	август	Знакомство с творчеством балета под руководством Игоря Моисеева.

Календарно-учебный график (третий год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Основы классического танца. Движения и комбинации у станка и на середине класса.
2	октябрь	Прыжки в классическом танце. Позы классического танца. Концертная деятельность.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Упражнения на полу. Стрейтчинг. Движения и жесты на внимание и координацию. Концертная деятельность.
4	декабрь	Народный танец. Этюды народного танца. Концертная деятельность.
5	январь	Вальс. Движения в парах. Проходки и вальсовые шаги. Концертная деятельность.
6	февраль	Современный танец. Секвенции, волны. Работа в парах и группах.
7	март	Создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров. Комбинации джаз-модерна.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на

		пробную импровизацию. Этюды народного танца.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене. Концертная деятельность.
10	июнь	Концертная деятельность. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Стрейтчинг. Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.
12	август	Знакомство с творчеством балета под руководством Игоря Моисеева.

Календарно-учебный график (четвертый год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Классический танец. Движения и комбинации у станка и на середине класса. Позы.
2	октябрь	Прыжки в классическом танце. Позы классического танца. Вариации. Концертная деятельность.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Упражнения на полу. Стрейтчинг. Концертная деятельность.
4	декабрь	Народный танец. Этюды народного танца. Концертная деятельность.
5	январь	Вальс. Движения в парах. Проходки и вальсовые шаги. Концертная деятельность.
6	февраль	Современный танец. Секвенции, волны. Работа в парах и группах. Подготовка к конкурсам.
7	март	Создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров. Комбинации джаз-модерна. Подготовка к конкурсам.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию. Этюды народного танца. Подготовка к конкурсам.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене. Концертная деятельность. Подготовка и участие в конкурсах.
10	июнь	Концертная деятельность. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Стрейтчинг. Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.
12	август	Знакомство с творчеством балета под руководством Игоря Моисеева.

Календарно-учебный график (пятый год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Классический танец. Движения и комбинации у станка и на середине класса. Позы. Вариации.
2	октябрь	Прыжки в классическом танце. Позы классического танца. Вариации. Концертная деятельность.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Упражнения на полу. Стрейтчинг. Партнеринг. Концертная деятельность.
4	декабрь	Народный танец. Этюды народного танца. Концертная деятельность. Участие в утренниках.
5	январь	Вальс. Движения в парах. Проходки и вальсовые шаги. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
6	февраль	Современный танец. Секвенции, волны. Работа в парах и группах. Подготовка к конкурсам. Концертная деятельность.
7	март	Создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров. Комбинации джаз-модерна. Подготовка к конкурсам.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию. Этюды народного танца. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене. Концертная деятельность. Подготовка и участие в конкурсах.
10	июнь	Концертная деятельность. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Стрейтчинг. Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.
12	август	Знакомство с творчеством балета под руководством Игоря Моисеева.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Лист наблюдения за обучающимися

Фамилия имя	Уровень практической подготовки			Уровень теоретической подготовки			Уровень личностных качеств			Средний показатель усвоения программы		
	экзамен, концертная деятельность			собеседование			наблюдение					
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н

По результатам наблюдения:_____обучающиеся переведены на следующую ступень обучения:_____оставлены для продолжения обучения на той же ступени обучения.

Подпись педагога_____

Подписи членов аттестационной комиссии: _____

_____

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Комплексы упражнений аэробики и шейпинга

Комплекс № 1

1. **«Марш»**
   Исходное положение - основная стойка. Ходьба на месте с высоким подъемом колена, с прямой спиной (допустим легкий наклон вперед от бедер). При этом выполняют сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.
2. **«Шаг с касанием»**
   Исходное положение - основная стойка. Широкий шаг правой ногой в сторону, левая приставляется на носок, касаясь стопы правой ноги. Шаг левой ногой в сторону, правая переносится к левой, касаясь стопы левой ноги. Руками, слегка согнутыми в локтях, выполняют махи в сторону.
3. **«Открытый шаг»**
   Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты на уровне груди, локти в стороны. Перенести тяжесть тела на правую ногу, согнуть правое колено, левая нога касается носком пола и сохраняет прямое положение. Выполнить руками жим вниз. Перенести тяжесть тела на согнутую левую ногу, правая выпрямляется в колене и касается носком пола.
4. «**Захлест голени»**
   Исходное положение - стойка ноги врозь, руки опущены вниз. Согнуть колено правой ноги, отвести ногу назад, постараться коснуться пяткой ягодицы. То же сделать левой ногой. Руки выполняют махи вперед до линии груди и назад. Наклониться вперед (спина прямая).
5. **«Подъем колена»**
   Исходное положение - основная стойка, руки опущены вниз. Выполнить подъем колена правой согнутой ноги вверх (угол между бедром и голенью - 90°). Руки выполняют мах вверх. Опустить ногу в исходное положение. Руки вниз. То же выполнить другой ногой.
6. **«Выпады»**
   Исходное положение - ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки на поясе. Сделать выпад правой ногой назад. Выполнить руками движение разгибания вверх. Вернуться в исходное положение. То же повторить другой ногой.
7. **«Приставные шаги»**
   Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Сделать два шага вправо со сгибанием колена. Сделать два шага влево, вернуться в исходное положение.
8. **«Движения из стороны в сторону»**
   Исходное положение - основная стойка, руки опущены вниз. Сделать шаг правой ногой в сторону. Тяжесть тела равномерно перенести на обе ноги. Выполнить движение плечами вверх-вниз. Вернуться в исходное положение. Сделать шаг левой ногой в сторону. Тяжесть тела распределить равномерно на обе ноги. Плечи работают так же. Вернуться в исходное положение.

Все перечисленные движения могут выполняться по 4-8 раз каждое.
Рекомендую несколько раз повторить всю связку с 1-го по 8-е движение под музыкальное сопровождение с темпом 140-150 уд/мин.

Комплекс № 2

1. **Упражнение для бедра спереди**

1.1. Исходное положение - лежа на полу, руки - вдоль туловища. Выполнять поочередные махи вверх согнутыми ногами.
1.2. Исходное положение - лежа в опоре на предплечьях. Выполнять поочередные махи согнутыми и прямыми ногами вверх.
1.3. Исходное положение - сидя в опоре на кисти. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх, носки вытянуты.

2. **Упражнение для мышц задней поверхности бедра**

2.1. Исходное положение - лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях.
2.2. Исходное положение - лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях с отрывом коленей от пола.
2.3**.**Исходное положение - стоя на колене опорной ноги. Сгибать другую ногу в колене. Повторить по 8 движений каждой ногой.

3. **Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра**

3.1. Исходное положение - лежа на спине с согнутыми в коленях и поднятыми вверх ногами. Сводить и разводить колени.
3.2. Исходное положение - лежа на спине с поднятыми прямыми ногами. Сводить и разводить ноги.
3.3. Исходное положение - сидя в опоре на кисти. Поочередно отводить ноги в стороны и приводить к вертикали.

4. **Упражнение для мышц наружной поверхности бедра**

4.1. Исходное положение - стоя на коленях. Поочередно поднимать согнутые ноги в стороны.
4.2. Исходное положение - стоя на коленях. Поочередно поднимать прямые ноги в стороны.
4.3. Исходное положение - стоя на коленях. Выполнять махи вперед и назад, за опорную ногу (по 8 махов каждой ногой).

5. **Упражнение для ягодиц**

5.1.Исходное положение - лежа на спине. Поднимать таз вверх и возвращаться в исходное положение.
5.2. Исходное положение - лежа на спине, таз поднят. Выполнять сжимание ягодиц.
5.3. Исходное положение - лежа на спине. Одна нога согнута в опоре на стопу, другая нога согнута и стоит на колене опорной. На 8 счетов подъем вверх, опираясь на одну ногу. Поменять ноги и повторить то же для другой.

6. **Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней части)**

6.1. Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы корпуса вверх.
6.2. Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы и статическое удержание корпуса в верхней части движения на 4 счета.

6.3. Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы корпуса в сочетании с поочередным подъемом ног.

7. **Упражнение для талии**

7.1**.** Исходное положение - сидя на пятках, руки опущены вниз. Выполнять подъем на колени с поворотом. Одной рукой потянуться к стопе противоположной ноги, другой рукой - вверх в диагональ.

7.2. Исходное положение - лежа на боку в опоре на предплечья. Ноги согнуты в коленях (угол - 90°). Выполнять подъем верхней ноги и мах соответствующей согнутой рукой к колену.

7.3. Исходное положение - лежа на боку в опоре на предплечья, обе ноги согнуты в коленях (угол - 90°). Выполнять одновременный подъем обеих ног вверх.

8. **Упражнение для мышц брюшного пресса**

8.1. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выполнять подъем и опускание ног.

8.2. Исходное положение - лежа на спине, ноги прямые. Выполнять подъем и опускание ног.

8.3. Исходное положение - лежа на спине в опоре на предплечья. Выполнять подъем прямых ног и удерживать их наверху.

8.4. Лечь на пол, руки согнуты в локтях за головой. Подбородок прижат к груди. Одна нога стопой упирается в пол и согнута в колене, другая вытянута. Выполнять подъемы туловища с поворотом в талии. Одновременно подтягивать впрямую ногу, слегка сгибая ее в колене, на себя. Повторять в левую и правую сторону по 15-20 раз, стараться держать руки за головой.

8.5. Лечь на пол, одна рука согнута в локте за головой, другая вытянута ладонью вниз и лежит на полу на уровне плеча. Одна нога согнута в колене и упирается стопой в пол. Стопа другой ноги лежит на колене согнутой ноги. Выполнять подъемы туловища с поворотом в талии к поднятой ноге. Повторить по 25-30 раз в левую и правую сторону. 8.6.Сесть, упираясь руками за спиной, ладонями упираясь в пол. Согнутые ноги подтянуть к груди, потом выпрямить и медленно опустить ноги, не касаясь ими пола. Повторить 20 раз.

9. **Упражнение для ног**

9.1. Стоя на коленях, руки согнутые в локтях, держать за головой, спина прямая, живот втянут. Отклонить корпус как можно дальше назад. Повторить 10-12 раз.

9.2. Встать на четвереньки, выпрямить одну ногу на ровне с позвоночником Делать небольшие махи вверх прямой ногой, носок стопы смотрит вниз. Поясница не должна прогибаться. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

9.3. Стоя на четвереньках, отвести прямую ногу в сторону, носок смотрит вперед. Опускать и поднимать ногу вверх, ощущая напряжение в мышцах. Поясница должна оставаться в покое. Повторить по 20-25 раз левой и правой ногой.

9.4. Лежа на боку, ноги вытянуты, одну ногу согнуть в колене. Другой делать мах из-под ноги. Во время маха ногу не разворачивать, носок стопы смотрит вперед. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

9.5. Лежа на боку, ноги вытянуты, поднять вверх ногу и зафиксировать. Ногу, которая лежит на полу, подтягивать к поднятой ноге, ощущая напряжение в мышцах внутренней поверхности. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

Все упражнения рекомендуется выполнять не менее чем по 4 мин.
Темп музыки от 140 до 160 уд/мин.
Все движения лучше делать с большой амплитудой, чтобы достичь аэробного эффекта.

Упражнения степ - аэробики

(комплекс способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус вашего тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы).

Основные упражнения

Упражнение № 1

Сделайте шаг на степ-платформу правой ногой, зафиксируйте её и поставьте на платформу левую ногу. Верните на пол сначала правую ногу, а вслед за ней левую. Повторите упражнение с левой ноги.

Упражнение № 2

Сначала на платформу поднимаете правую ногу, приставляя к ней левую, назад снимаете сначала левую ногу, а потом правую приставляете к левой. Повторите упражнение с л. ноги.

Упражнение № 3

Согните правую ногу в колене и установите её на степ-платформу, сделайте движение левой ногой, как будто вы собираетесь перенести её на платформу, но опустите её обратно на пол. Это же упражнение необходимо повторить для обеих ног.

Упражнение № 4

Правая нога переносится на платформу, левую ногу согните в колене и максимально поднимите к груди, после чего необходимо опустить левую ногу на пол, приставив к ней правую. Повторите упражнение на левую ногу.

Дополнительные упражнения.

1. Исходное положение — встаньте лицом к середине степа, ноги соедините. Сделайте широкий шаг вправо. Немного присев, перенесите тяжесть тела на правую ногу. Сведите ноги вместе. Проделайте то же самое в другую сторону. Всего сделайте 6 шагов вправо и 6 шагов влево.
2. Оказавшись в исходном положении — лицом к степу, ноги вместе, — поставьте правую ногу на степ, затем левую и точно так же поочередным шагом спуститесь со степа, сначала опустив правую ногу, а затем левую. Проделайте то же упражнение, но начните его выполнять с левой ноги. Выполните 6 подъемов на степ.
3. Стоя лицом к степу, поставьте правую ногу на степ, затем и левую, но на расстоянии ширины плеч от правой ноги. Опустите со степа сначала правую ногу, а затем левую. Выполните 6 подъемов. Выполняя последний — шестой, опустившись со степа, повернитесь к нему боком.
4. Поставьте ближнюю к степу ногу на платформу, затем другую ногу также поставьте на степ на небольшом расстоянии от первой, при этом переводя положение тела из бокового по отношению к степу в параллельное. Ногу, с которой вы начинали подъем на степ, опустите на пол, но при этом уже поворачиваясь к степу другим боком. Опустите вторую ногу со степа. Выполните данное упражнение в обратной последовательности. Всего сделайте 6 подъемов на степ.
5. Исходное положение — повернитесь боком к степу. Ближнюю к платформе ногу поставьте на степ, стараясь, чтобы она оказалась в середине платформы. Затем поднимите на степ вторую ногу. Поочередно спустите ноги со степа, но уже с другой его стороны. Проделайте упражнение в обратном порядке. Всего сделайте 6 подъемов.
6. Стоя лицом к степу, поставьте ноги вместе. Поочередно поднимайтесь и опускайтесь на носки с перекрестным движением рук 10-12 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Упражнения по актерскому мастерству

Упражнение №1. Человек на остановке

Упражнение направлено на развитие фантазии. Для актера развитая фантазия является одной из важнейших составляющих успеха. Для того чтобы зритель поверил в вашу игру, вы сами должны поверить в жизнь своего героя, персонажа. А для того, чтобы самому поверить – в голове нужно уметь выстроить маленький мирок. Даже просто для этюда, вы должны придумать обоснования «зачем» вы делаете то, что делаете; «почему» именно так и т.д. За это как раз и отвечает фантазия.

Описание упражнения

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

В группе: можно использовать как элемент знакомства. Выходит один из обучающихся и стоит перед остальными учениками. Просто стоит и мочит, как будто стоит на остановке. Остальные участники начинают делать предположения – чем может заниматься данный человек. Причем все должны представить, что видят его в первый раз. Сначала будут называться типичные профессии или увлечения. Позже появятся более экстравагантные и интересные варианты. Не нужно ограничиваться профессией человека – можно фантазировать по поводу хобби, увлечений, семейного положения и т.д. Только не нужно стараться угадать. Просто фантазируйте.

Индивидуально: все вышеперечисленное проделываем с прохожими, людьми в очереди, вашими коллегами и т.д.

Упражнение №2. Кто во что одет

Упражнение направлено на развитие внимания. Внимание очень важно для актера. Увидели интересного человека – его нужно срочно запомнить и записать для своей «копилки типажей». Также очень сложно для новичка сыграть эмоцию или состояние, которое никогда не переживал. Но если внимание развито, то можно вспомнить наблюдения за людьми, которые переживали нужное состояние.

Описание упражнения

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

В группе. Участники садятся в круг. Дается 5 минут на то, чтобы запомнить – кто во что одет. Запоминаются все детали одежды, аксессуары. Все видимые предметы одежды. Если волосы убраны в хвост и резинка на них – можно попросить девушку повернуться и показать цвет резинки. Также с кольцами или браслетами, спрятанными под рукавами. Запомнили человека – прикрыли глаза и проверили себя. Через 5 минут все отворачиваются и ведущий начинает спрашивать по одному по такому принципу: «Аня, скажи, пожалуйста, во что одет Сергей». Затем «Сергей, опиши, во что одет Иван» и т.д. по кругу. В конце все разворачиваются и проверяют себя.

Индивидуально: те же действия, что перечислены выше, делаем с близкими или незнакомыми людьми. Закрываем глаза и пытаемся вспомнить весь наряд.

Упражнение №3. **Мой образ**

Упражнение направлено на развитие фантазии.

Описание упражнения.

Упражнение может выполняться как индивидуально, так и в группе.

В группе: Обучающимся раздаются карточки с изображениями того предмета, который они должны изобразить без помощи слов всеми голосами тела. Участники по одному по очереди показывают свой предмет или образ, остальные пытаются разгадать увиденное.

Индивидуально:те же действия, что перечислены выше, выполняем с близкими или друзьями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060935

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027