

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено
педагогическим советом
Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДК «Ровесник» г. Челябинска»
Широченкова Н.В. /Широченкова Н.В./
Приказ № 157 от 1 сентября 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальная мозаика»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:
Ковальчук Татьяна Николаевна,
Вахонина Екатерина Сергеевна,
педагоги дополнительного
образования

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	7
	2. Содержание программы	8
	3. Планируемые результаты	58
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	62
	2. Содержание воспитательной деятельности	62
	3. Целевые ориентиры воспитания	63
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	65
2.2.	Учебный план	69
2.3.	План воспитательной работы	77
2.4.	Условия реализации программы	82
2.5.	Формы контроля успеваемости	83
2.6.	Анализ результатов воспитания	85
2.7.	Оценочные материалы	86
2.8.	Методические материалы	112
2.9.	Список литературы	113
3.	Приложение	117

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Развитие и совершенствование танца привело к появлению многих видов сценической хореографии. Танец с помощью музыки и движений объединяет сценическую и бытовую хореографию в единый вид искусства. В каждом из нас живет танец, который заложен нам природой. Но именно «танец», как искусство получается по мере развития и совершенствования своих природных задатков. Процесс обучения будет интересен детям только в том случае, если знания, умения и навыки будут получаться одновременно из разных направлений, будь то классический, народный или современный танец.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» художественной направленности разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих

дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).

9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез разных направлений хореографии, который мы видим и в других направлениях искусства сегодня. Будь то театральные постановки, выставки художников включающих выступления музыкантов или танцоров и т.д. Программа включает в себя набор дисциплин, которые помогают обучающимся адаптироваться к репетиционной и постановочной работе. Обучающиеся смогут постепенно развиваться как исполнители, а также получить навык самостоятельной постановочной работы. Базовые движения классического и народного танца с помощью их стилизаций помогут освоить другие виды танца (эстрадный танец, современный танец и др.).

Данная программа направлена на развитие физических данных обучающихся необходимых как для занятий хореографией, так и поддержания здорового образа жизни. Во время занятий у обучающихся улучшится осанка, появится гибкость, растяжка, грациозность и пластичность, выработается выносливость, так же разовьется память и воображение, музыкально-ритмические способности, а также умение владеть своим телом.

Отличительной особенностью является то, что программа направлена на разностороннее развитие детей в области хореографического искусства. В ней учтены и адаптированы к возможностям обучающихся разных возрастов

основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический и современный танец. В программе выведены основные движения по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся с многими стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Программа рассчитана на обучающихся **7 - 17 лет**.

Психологический портрет обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет: развитие обучающихся этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности обучающийся не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Характерным для этого возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Психологический портрет обучающихся в возрасте от 11 до 14 лет: Характерным для обучающихся данного возраста является переход от детства к взрослости, который составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации обучающегося: стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности. Повышается интерес к своей внешности, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу.

Психологический портрет обучающихся в возрасте от 15 до 17 лет: главное психологическое приобретение данного возраста — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» реализуется в течение **8 лет**.

Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный, разновозрастной.

Программа состоит из двух блоков:

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.1. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для всестороннего гармоничного развития обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи программы:

Личностные

1. Воспитывать инициативность, целеустремленность, ответственность по отношению к своему и чужому труду.
2. Воспитывать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.
3. Воспитывать эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде.
4. Создавать благоприятную среду для социальной реализации.
5. Создавать условия для формирования творческой личности.
6. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Метапредметные

1. Развивать физические данные.
2. Развивать зрительную и мышечную память.
3. Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
4. Развивать мышление, воображение, фантазию.
5. Формировать потребность в самосовершенствовании.
6. Развивать умение планировать свое свободное время.

Предметные

1. Познакомить с историей возникновения танца и отдельных его направлений.
2. Познакомить с музыкально-ритмическими понятиями необходимыми на занятии хореографией.
3. Познакомить с базовыми движениями классического танца и их формами.
4. Познакомить с базовыми движениями русского народного танца и их формами.
5. Познакомить с базовыми движениями разных народностей.
6. Познакомить с базовыми движениями современного танца.
7. Познакомить с авторскими техниками современного танца.
8. Познакомить с основными принципами импровизации.
9. Научить безопасно выполнять акробатические элементы.
10. Научить ориентироваться в пространстве танцевального зала и уметь упорядоченно перемещаться в нем.

1.2. ОБУЧЕНИЕ**1.2.2. Содержание программы**

Перечень изучаемых разделов

№	Название раздела	Основной блок				Творческий блок			
		1 год обуче ния	2 год обуче ния	3 год обуче ния	4 год обуче ния	5 год обуче ния	6 год обуче ния	7 год обуче ния	8 год обуче ния
1	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Введение в профессию	1	2	2	4	4	4	6	6
3	Ритмика	20	-	-	-	-	-	-	-
4	Тренировочные упражнения	16	33	33	33	33	23	21	21
5	Элементы классического танца	46	60	-	-	-	-	-	-
6	Элементы русского танца	26	48	-	-	-	-	-	-
7	Классический танец	-	-	60	50	50	50	50	50
8	Народный танец	-	-	48	46	46	46	46	46
9	Элементы современной хореографии	-	-	-	20	20	-	-	-
10	Современный танец	-	-	-	-	-	30	30	30
11	Постановочная работа	26	60	60	50	50	50	50	50
12	Концертная деятельность	4	8	8	8	8	8	8	8
13	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	2	2	2	2	2	2	2
14	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	-
15	Оценивание по итогам освоения программы	-	-	-	-	-	-	-	2
	Всего:	144	216	216	216	216	216	216	216

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

Основной блок

1 год обучения

На данном году обучения детям необходимо получить знания по основным понятиям используемым на занятиях хореографией. Идет знакомство с особенностями музыкального сопровождения танца, освоение базовых движений классического танца, знакомство с элементами русского танца. Важнейшей частью является освоение правил постановки корпуса, позиций рук и ног, развитие координации и творческого мышления детей. Неотъемлемой частью урока является импровизационная деятельность, в которую вовлекаются все учащиеся.

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы данного года обучения. Режим занятий. Требования к внешнему виду. Правила техники безопасности.

2. Введение в профессию (1 ч.)

История возникновения танца и его связь с другими направлениями искусства.

3. Ритмика (20 ч.)

Знакомство с музыкально-ритмическими понятиями, используемыми на занятиях: темп, ритм, «сильная» и «слабая» доли, длительности, музыкальная фраза, музыкальный размер, такт, динамические оттенки, регистровая окраска, лад. Выполнение упражнений под счет или под музыку.

3.1. Темп, динамические оттенки, лад, регистровая окраска (4 ч.)

Определение понятий. Выполнение упражнений под счет или под музыку.
Характеристика музыкального произведения по «темпу» (быстро, умеренно, медленно).
Характеристика музыкального произведения по «динамическим оттенкам» (громко, тихо).
Характеристика музыкального произведения по «ладу» (мажор, минор).
Характеристика музыкального произведения по «регистровой окраске» (верхний, средний, нижний).

Элементарные танцевальные движения в различном темпе (ходьба, бег).
Отражение через элементарные танцевальные движения и образную составляющую динамических оттенков музыкального произведения.
Отражение через элементарные танцевальные движения и образную составляющую ладовой окраски музыкального произведения.
Отражение через элементарные танцевальные движения и образную составляющую регистровую окраску музыкального произведения.
Этюдная работа на основе изученных понятий.

3.2. Ритм, ритмический рисунок, длительности (8 ч.)

Определение понятий. Выполнение упражнений под счет или под музыку.
Определение на слух длительностей и дальнейшее воспроизведение через элементарные танцевальные движения.

Запоминание на слух и дальнейшее воспроизведение ритмического рисунка.

Элементарные танцевальные движения в различных ритмических рисунках (хлопки, притопы).

Игра «Зеркало». Ребенок сочиняет свой ритмический рисунок, исполняет его, а остальные участники индивидуально или по группам запоминают на слух и воспроизводят.

Сочинение танцевальной комбинации с включенным в нее ритмическим рисунком.

3.3. Музыкальный размер, такт, «сильная» и «слабая доля», музыкальная фраза (8 ч.)

Определение понятий. Выполнение упражнений под счет или под музыку.

Определение на слух музыкального размера произведения, его образная характеристика.

Определение на слух сильной и слабой доли такта, воспроизведение через элементарные танцевальные движения.

Определение на слух музыкальной фразы, исполнение элементарных движений с обозначением начала или конца фразы.

Отражение музыкального размера через танец (марш, вальс, полька);

Итоговое задание:

Прослушивание музыкального материала и последующая его характеристика по критериям: темп, использованные динамические оттенки, регистр, лад, ассоциативный ряд.

Отражение музыкального лада (мажор, минор), динамических оттенков (громко, тихо), регистровой окраски (верхний, средний, низкий) через элементарные танцевальные этюды.

4. Тренировочные упражнения (16 ч.)

Изучение комплекса тренировочных упражнений для развития мышечного аппарата у детей, укреплению мышц, связок и суставов для дальнейшего исполнения танцевальных элементов, комбинаций, различных танцев. Исполнение движений и упражнений под счет и под музыку.

4.1. Разминка (2 ч.)

Шаги: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг; шаг на полупальцах; пружинистый шаг.

Бег: легкий бег (выбрасывание вытянутых ног вперед, «стрелочки»); взхлест (ноги сгибаются в назад коленях); широкий бег (большие скачки, как будто перепрыгивают через препятствие); «Маятник» (выбрасывание вытянутых ног в стороны).

4.2. Упражнения для развития физических данных (8 ч.)

Упражнения для стоп и голеностопа сидя

Для выработки эластичности, силы и подвижности стопы и голеностопного сустава (вытягивание – сокращение, круговые движения, сидя на корточках опора на ладони и подъемы).

С использованием карандаша/ручки, эластичной ленты поэтапное натяжение и сокращение стопы.

С использованием карандаша/ручки удержание в вытянутой стопе на небольшой высоте от пола.

Упражнения для стоп и голеностопа стоя

Подъем на полупальцы (в различном темпе).

Плавный перекаат стоп с носка на пятки.

Выпады перед у опоры на одной или двух ногах.

Стоя на носках с опущенной пяткой на возвышенной поверхности на одной или двух ногах.

С использованием мячика для тенниса прокатывание отделов стопы (подошва, внутренний свод – между двух стоп) – массаж и укрепление.

С использованием мячика для тенниса, зажав между внутренними сводами стоп подъемы на полупальцы.

С использованием карандаша/ручки прокатывание подошвы стопы.

С использованием карандаша/ручки подъем стопой с пола и удержание в воздухе с вытянутым подъемом.

Упражнения для мышц ног

«Складочка» (сидя: обхватив стопы руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к одной или двум ногам; фиксация в нижнем положении с сокращенными или вытянутыми стопами; стоя: по VI-ой и II-ой широкой позиции: обхватив голеностоп руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к ногам; фиксация в нижнем положении с руками на голеностопах, за стопой, в замок за спиной вытянутыми вверх, по VI-ой позиции стоя на блоках для йоги).

Маховые движения в различных положениях (стоя на коленях и руках, лежа на спине или на боку), лежа на спине «разножка».

Растяжка в шпагаты (продольный, поперечный)

Поза «Собака мордой вниз» с поочередной или одновременной работой стоп и коленей.

Упражнение у станка на растяжку всех групп мышц.

Выпады вперед с прямой ногой сзади или согнутой в колене, с последующим перекаатом на заднюю ногу и вытяжение передней ноги.

Боковые выпады в выворотное и параллельное положение стоп с переходом с одной ноги на другую.

Упражнения для выворотности и подвижности тазобедренных суставов

«Бабочка» сидя (с вытянутым корпусом вверх или с наклоном вперед, фиксация с опорой на руки или без рук).

Лежа на спине или стоя круговые движения в тазобедренном суставе согнутой в колене ноги.

Комплексное упражнение лежа на спине/на животе либо сидя: и.п. «бабочка» ноги вытянуты вперед. Притянуть в себе на вытянутых стопах согнутые в коленях ноги, раскрыть в положение «Бабочка» (пятки тянем вверх, пола касаются только пальцы), постепенное вытягивание ног в выворотном положении, завернуть ноги в VI позицию.

Комплексное упражнение в положении лежа на спине или на животе: и.п. ноги вытянуты, стопы по I позиции. Соединяя стопы пальцами, притянуть ноги к

туловищу в положение «Лягушка», вытянуть колени (ноги разведены в стороны), напрягая внутренние мышцы бедер соединить ноги вместе;

«Лягушка» на спине, на животе (с соединенными стопами или раскрытыми от колена до II-ой широкой позиции; с соединенными стопами небольшие перекаты в тазобедренном суставе вперед-назад).

Поза «Счастливого ребенка» лежа на спине, удерживая поясницу и притягивая таз к полу, ноги согнуть в коленях и притянуть к себе ухватившись за стопы снаружи и разогнув колени до угла 90°. Фиксация 1 минуту, дыхание спокойное.

Сидя наклоны вперед в положении «полушпагат» с фиксацией корпуса в диагональных положениях и параллельно полу с сокращенным или натянутыми стопами.

Сидя в «полушпагате», развороты корпуса и прокручивание в тазобедренных суставах в сторону продольного шпагата (положение «свастика», когда обе ноги согнуты в коленях впереди и сзади).

Поза «Вороны». II п. ног, руки сложены ладонями перед грудью, сесть в глубокое plie, локтями опереться в бедренную мышцу. Опускаем таз к полу, локтями растягиваем колени в стороны. Фиксация 1 минута, дыхание спокойное.

Выпады вперед с последующим разворотом ноги в тазобедренном суставе до положения ноги в сторону и обратное движение.

Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

Опираясь на локти либо лежа на спине, подъем ног на высоту от 10° до 90° с фиксацией.

Поза «Лодки» (гимнастический уголок) в положении сидя удержание ног в воздухе с прямым корпусом.

Скручивание корпуса вверх лежа на спине.

Удержание вытянутых ног (сокращенный голеностоп) перпендикулярно полу.

Фиксация 1 минута.

«Ножницы». «Велосипед». «Планка» на локтях и вытянутых руках.

Подъем корпуса в области грудной клетки и плеч с опущенными ногами или одновременно поднятыми.

Упражнения на гибкость спины

Поза «Верблюда» перегиб назад стоя на коленях, ладони на голеностоп;

«Кошечка» стоя на руках и коленях.

Поза «Щенка» стоя на коленях, грудь на полу, руки вытянуты вперед.

Поза «Собака мордой вверх» опираясь на руки (на уровне грудной клетки) и стопы (ноги вытянуты сзади).

Поза «Кобры» таз и ноги лежат на полу, отталкиваясь от рук (на уровне грудной клетки) подъем верхней части корпуса.

«Коробочка». «Корзиночка».

Наклоны в стороны, вперед и назад.

Скручивание корпуса в положении стоя, сидя и лежа.

4.3. Акробатические элементы (6 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение упражнений под счет и под музыку.

«Мост» из положения лежа или стоя с переносом веса на руки или на ноги, с опорой на 3 точки.

«Колесо».

«Березка».

Раскачивание на животе с закидыванием ног вперед.

Стойка на руках.

Парные приседания лицом и спиной.

Ходьба на руках в парах.

5. Элементы классического танца (46 ч.)

5.1. Экзерсис у станка (12 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Demi plie (по I-ой, II-ой, III-ей позиции).

Grand plie (по I-ой, II-ой, III-ей позиции).

Releve на полупальцы (по VI-ой, I-ой, II-ой, III-ей позиции).

Battement tendu (из I-ой позиции в сторону, затем вперед и назад; исполнение на сильную долю такта).

Battement tendu jete (из I-ой позиции в сторону, затем вперед и назад; исполнение на сильную долю такта).

Battement tendu pour le pied (из I-ой позиции в сторону).

Demi rond de jamb par terreendehors et en dedans (исполнение на сильную долю такта).

Passe par terre.

Battement releve lent на 60° (из I-ой позиции в сторону, затем назад и вперед; исполнение на сильную долю такта).

Grand battement jete на 60° (из I-ой позиции в сторону, затем назад и вперед; исполнение на сильную долю такта).

Перегибы корпуса лицом к станку.

5.2. Экзерсис на середине зала (14 ч.)

Постановка корпуса, позиции рук и ног.

Понятие правильной постановки корпуса. Исполнение упражнений на месте для выработки правильного исполнения позиций и положений.

Позиции рук (I-я, II-я, III-я), подготовительное положение, положение кисти; позиции ног (I-я, II-я, III-я, VI-я); Preparation.

Элементы на середине зала

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Plie (по I-ой, II-ой, III-ей позиции).

Battementtendu (из I-ой позиции в сторону, затем вперед и назад; исполнение на сильную долю такта).

Battementtendujete (из I-ой позиции в сторону, затем вперед и назад; исполнение на сильную долю такта).

Ronddejambparterreendehorsetendedans (сначала demi, а затем grandrond; исполнение на сильную долю такта).

Battementrelevelent на 60° (из I-ой позиции в сторону, затем назад и вперед; исполнение на сильную долю такта).

Grandbattementjete на 60° (из I-ой позиции в сторону, затем назад и вперед; исполнение на сильную долю такта).

Portdebras (I-я и II-я формы, включая наклоны и перегибы корпуса).

5.3. Прыжковые элементы и прыжки (8 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение упражнений под счет и под музыку.

Подскоки (на месте, в продвижении). Галоп.

Прыжки по VI позиции (с вытянутыми ногами).

«Поджатый» (с согнутыми коленями назад или перед собой).

«Разножка» (с вытянутыми ногами в стороны).

«Барабан» (с ударом ног друг об друга в воздухе).

«Лягушка» (из I позиции, с согнутыми коленями, разведенными в стороны).

Tempselevsaute (по I-ой, II-ой, III-ей позиции).

Pasechappe (во II-ю позицию).

5.4. Полуобороты и повороты (12 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Упражнение на развитие навыка «держат точку» по время поворота.

Марш в повороте на 1/4 и 1/2 круга на месте. Подскоки в повороте. Галоп в повороте.

6. Элементы русского танца (26 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Позиции положения рук (классические позиции: I-я, II-я, III-я, руки на поясе). Позиции ног (классические позиции: свободная I-я, II-я, III-я, VI-я, естественное положение). Ходы: бытовой шаг, шаг на полупальцах, уральский бег (вахлест назад). «Припадания» по VI-ой позиции. Маятниковое движение (подготовка к «Моталочке»). «Гармошка»: по I-ой и VI-ой позициям. «Ковырялочка» боковая.

7. Постановочная работа (26 ч.)

Объяснение основной идеи хореографической постановки, выделение главных и второстепенных героев, их характеристика, обозначение композиционных рисунков и переходов между ними, выделение «завязки», «кульминации» и «развязки» хореографической композиции, детальное объяснение и показ танцевальных комбинаций. Разучивание танцевальных комбинаций, выстраивание хореографической композиции, отработка выученного материала.

8. Концертная деятельность (4 ч.)

Выступление на мероприятиях разного уровня.

9. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

10. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

Основной блок

2 год обучения

Особенности данного года обучения в более глубоком изучении движений классического и народного танцев. Освоение основных движений и упражнений экзерсиса, усложнение форм изученных элементов. Развитие эмоциональной выразительности и технических навыков во время исполнения хореографических этюдов и номеров.

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы данного года обучения. Режим занятий. Требования к внешнему виду. Правила техники безопасности.

2. Введение в профессию (2 ч.)

История хореографического искусства. Связь хореографии и других направлений искусства.

3. Тренировочные упражнения (33 ч.)

Изучение комплекса тренировочных упражнений для развития мышечного аппарата у детей, укреплению мышц, связок и суставов для дальнейшего исполнения танцевальных элементов, комбинаций, различных танцев. Исполнение движений и упражнений под счет и под музыку.

3.1. Разминка (3 ч.)

Шаги: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг; шаг на полупальцах; пружинистый шаг.

Бег: легкий бег (выбрасывание вытянутых ног вперед, «стрелочки»); захлест (ноги сгибаются в назад коленях); широкий бег (большие скачки, как будто перепрыгивают через препятствие); «Маятник» (выбрасывание вытянутых ног в стороны).

3.2. Упражнения для развития физических данных (15 ч.)

Упражнения для стоп и голеностопа сидя

Для выработки эластичности, силы и подвижности стопы и голеностопного сустава (вытягивание – сокращение, круговые движения, сидя на корточках опора на ладони и подъемы).

С использованием карандаша/ручки, эластичной ленты поэтапное натяжение и сокращение стопы.

С использованием карандаша/ручки удержание в вытянутой стопе на небольшой высоте от пола.

Упражнения для стоп и голеностопа стоя

Подъем на полупальцы (в различном темпе).

Плавный перекал стоп с носка на пятки.

Выпады перед у опоры на одной или двух ногах.

Стоя на носках с опущенной пяткой на возвышенной поверхности на одной или двух ногах.

С использованием мячика для тенниса прокатывание отделов стопы (подошва, внутренний свод – между двух стоп) – массаж и укрепление.

С использованием мячика для тенниса, зажав между внутренними сводами стоп подъемы на полупальцы.

С использованием карандаша/ручки прокатывание подошвы стопы.

С использованием карандаша/ручки подъем стопой с пола и удержание в воздухе с вытянутым подъемом.

Упражнения для мышц ног

«Складочка» (сидя: обхватив стопы руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к одной или двум ногам; фиксация в нижнем положении с сокращенными или вытянутыми стопами; стоя: по VI-ой и II-ой широкой позиции: обхватив голеностоп руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к ногам; фиксация в нижнем положении с руками на голеностопах, за стопой, в замок за спиной вытянутыми вверх, по VI-ой позиции стоя на блоках для йоги).

Маховые движения в различных положениях (стоя на коленях и руках, лежа на спине или на боку), лежа на спине «разножка».

Растяжка в шпагаты (продольный, поперечный).

Поза «Собака мордой вниз» с поочередной или одновременной работой стоп и коленей.

Упражнение у станка на растяжку всех групп мышц.

Выпады вперед с прямой ногой сзади или согнутой в колене, с последующим перекатом на заднюю ногу и вытяжение передней ноги.

Боковые выпады в выворотное и параллельное положение стоп с переходом с одной ноги на другую.

Упражнения для выворотности и подвижности тазобедренных суставов

«Бабочка» сидя (с вытянутым корпусом вверх или с наклоном вперед, фиксация с опорой на руки или без рук).

Лежа на спине или стоя круговые движения в тазобедренном суставе согнутой в колене ноги.

Комплексное упражнение лежа на спине/на животе либо сидя: и.п. «бабочка» ноги вытянуты вперед. Притянуть в себе на вытянутых стопах согнутые в коленях ноги, раскрыть в положение «Бабочка» (пятки тянем вверх, пола касаются только пальцы), постепенное вытягивание ног в выворотном положении, завернуть ноги в VI позицию.

Комплексное упражнение в положении лежа на спине или на животе: и.п. ноги вытянуты, стопы по I позиции. Соединяя стопы пальцами, притянуть ноги к туловищу в положение «Лягушка», вытянуть колени (ноги разведены в стороны), напрягая внутренние мышцы бедер соединить ноги вместе.

«Лягушка» на спине, на животе (с соединенными стопами или раскрытыми от колена до II-ой широкой позиции; с соединенными стопами небольшие перекаты в тазобедренном суставе вперед-назад).

Поза «Счастливого ребенка» лежа на спине, удерживая поясницу и притягивая таз к полу, ноги согнуть в коленях и притянуть к себе ухватившись за стопы снаружи и разогнув колени до угла 90°. Фиксация 1 минуту, дыхание спокойное.

Сидя наклоны вперед в положении «полушпагат» с фиксацией корпуса в диагональных положениях и параллельно полу с сокращенным или натянутыми стопами.

Сидя в «полушпагате», развороты корпуса и прокручивание в тазобедренных суставах в сторону продольного шпагата (положение «свастика», когда обе ноги согнуты в коленях впереди и сзади).

Поза «Вороны». II п. ног, руки сложены ладонями перед грудью, сесть в глубокое plie, локтями упереться в бедренную мышцу. Опускаем таз к полу, локтями растягиваем колени в стороны. Фиксация 1 минута, дыхание спокойное.

Выпады вперед с последующим разворотом ноги в тазобедренном суставе до положения ноги в сторону и обратное движение.

Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

Опираясь на локти либо лежа на спине, подъем ног на высоту от 10° до 90° с фиксацией.

Поза «Лодки» (гимнастический уголок) в положении сидя удержание ног в воздухе с прямым корпусом.

Скручивание корпуса вверх лежа на спине.

Удержание вытянутых ног (сокращенный голеностоп) перпендикулярно полу. Фиксация 1 минута.

«Ножницы».

«Велосипед».

«Планка» на локтях и вытянутых руках.

Подъем корпуса в области грудной клетки и плеч с опущенными ногами или одновременно поднятыми.

Упражнения на гибкость спины

Поза «Верблюда» перегиб назад стоя на коленях, ладони на голеностоп;

«Кошечка» стоя на руках и коленях.

Поза «Щенка» стоя на коленях, грудь на полу, руки вытянуты вперед

Поза «Собака мордой вверх» опираясь на руки (на уровне грудной клетки) и стопы (ноги вытянуты сзади)

Поза «Кобры» таз и ноги лежат на полу, отталкиваясь от рук (на уровне грудной клетки) подъем верхней части корпуса

«Коробочка».

«Корзиночка».

Наклоны в стороны, вперед и назад.

Скручивание корпуса в положении стоя, сидя и лежа.

3.3. Акробатические элементы (15 ч.)

Методика исполнения движений. Выполнение упражнений под счет и под музыку.

«Мост» из положения лежа или стоя с переносом веса на руки или на ноги, с опорой на 3 точки.

Переворот с «моста».

«Колесо» на двух и одной руке.

«Березка».

Раскачивание на животе с закидыванием ног вперед.

Стойка на руках.

Парные приседания лицом и спиной.

Ходьба на руках в парах.

4. Элементы классического танца (60 ч.)

4.1. Экзерсис у станка (20 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Demi и *grand plie* (по I-ой, II-ой, V-ой позиции)

Releve на полупальцы (по VI-ой, I-ой, II-ой, V-ой позиции)

Battement tendu (из V-ой позиции в сторону, затем вперед и назад; исполнение на сильную и слабую долю такта)

Battement tendu pour le pied (из V-ой позиции в сторону);

Battement tendu jete (из V-ой позиции в сторону, затем вперед и назад; исполнение на сильную и слабую долю такта);

Rond de jamb par terre en dehors et en dedans (исполнение на сильную долю такта);

Rond de jamb par terre в *demi plie en dehors et en dedans*;

Battement fondu носком в пол (из V-ой позиции в сторону, затем назад и вперед);

Battement releve lent на 90° (из V-ой позиции в сторону, затем назад и вперед; исполнение на сильную долю такта);

Grand battement jete на 90° (из V-ой позиции в сторону, затем назад и вперед; исполнение на сильную долю такта);

Перегибы корпуса.

4.2. Экзерсис на середине зала (20 ч.)

Постановка корпуса, позиции рук и ног

Понятие правильной постановки корпуса. Исполнение упражнений на месте для выработки правильного исполнения позиций и положений.

Позиции рук (I-я, II-я, III-я), подготовительное положение, положение кисти.

Позиции ног (I-я, II-я, III-я, VI-я, V-я, положение *sou-de-pied*).

Положение корпуса *Epaulement croisee*.

Большие и малые позы классического танца.

Preparation.

Элементы на середине зала

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Temps liepar terre (*en dehors et en dedans*).

Battement tendu (из V-ой позиции в сторону, затем вперед и назад; исполнение на сильную и слабую долю такта).

Battement tendu jete (из V-ой позиции в сторону, затем вперед и назад; исполнение на сильную и слабую долю такта).

Rond de jamb par terre en de horset en dedans (исполнение на сильную долю такта);

Элементарное *adagio* (включение в комбинацию простых танцевальных элементов).

Port de bras (I-ая, II-ая и III-я формы в обратном направлении, включая перегибы корпуса).

4.3. Прыжки (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Трамплинные прыжки (по VI-ой позиции, с поджатыми ногами под ягодицы, в «разножку», в «лягушку»). Подскоки. Галоп. Tempslevesaute (по I-ой, II-ой, III-ей позиции). Paséchappe (из V-ой позиции). Changement de pieds (petit, grand). Pasassemble (в сторону).

4.4. Полуповороты и повороты (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Упражнение на развитие навыка «держатъ точку» по время поворота. Подскоки в повороте. Галоп в повороте. Полуповороты в V-ой позиции у станка и на середине зала. Chaîne.

5. Элементы русского танца (48 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Позиции и положения рук (классические позиции: I-я, II-я, III-я, руки на поясе, руки скрещены на уровне груди, III-я открытая позиция).

Позиции ног (классические позиции: свободная I-я, II-я, III-я, VI-я, V-я, естественное положение).

Ходы: переменный шаг, бег с согнутыми коленями перед собой.

«Припадания» по V-ой позиции.

«Моталочка».

«Ковырялочка» с разворотом корпуса в диагональ.

Дробные ходы: с равномерным ударом всей стопой, одинарная дробь на месте и в продвижении, дробная концовка (двойной притоп).

Дробный «Ключ» 1-го вида.

Подготовительные упражнения к полуприсядкам и присядкам (для мальчиков).

6. Постановочная работа (60 ч.)

Объяснение основной идеи хореографической постановки, выделение главных и второстепенных героев, их характеристика, обозначение композиционных рисунков и переходов между ними, выделение «завязки», «кульминации» и «развязки» хореографической композиции, детальное объяснение и показ танцевальных комбинаций. Разучивание танцевальных комбинаций, выстраивание хореографической композиции, отработка выученного материала.

7. Концертная деятельность (8 ч.)

Выступление на мероприятиях разного уровня.

8. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

10. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

Основной блок

3 год обучения

Особенности данного года обучения в более глубоком изучении движений классического танца и народного танца, освоение основных движений и упражнений экзерсиса. Развитие эмоциональной выразительности и технических навыков во время исполнения хореографических этюдов и номеров.

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы данного года обучения. Режим занятий. Требования к внешнему виду. Правила техники безопасности.

2. Введение в профессию (2 ч.)

История хореографического искусства.

Понятие профессии. Профессии, связанные с искусством.

3. Тренировочные упражнения (33 ч.)

Изучение комплекса тренировочных упражнений для развития мышечного аппарата у детей, укреплению мышц, связок и суставов для дальнейшего исполнения танцевальных элементов, комбинаций, различных танцев.

Исполнение движений и упражнений под счет и под музыку.

3.1. Разминка (3 ч.)

Шаги: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг; шаг на полупальцах; пружинистый шаг.

Бег: легкий бег (выбрасывание вытянутых ног вперед, «стрелочки»); захлест (ноги сгибаются в назад коленях); широкий бег (большие скачки, как будто перепрыгивают через препятствие); «Маятник» (выбрасывание вытянутых ног в стороны).

3.2. Упражнения для развития физических данных (15 ч.)

Упражнения для стоп и голеностопа сидя

Для выработки эластичности, силы и подвижности стопы и голеностопного сустава (вытягивание – сокращение, круговые движения, сидя на корточках опора на ладони и подъемы).

С использованием карандаша/ручки, эластичной ленты поэтапное натяжение и сокращение стопы.

С использованием карандаша/ручки удержание в вытянутой стопе на небольшой высоте от пола.

Упражнения для стоп и голеностопа стоя

Подъем на полупальцы (в различном темпе).

Плавный перекал стоп с носка на пятки.

Выпады перед у опоры на одной или двух ногах.

Стоя на носках с опущенной пяткой на возвышенной поверхности на одной или двух ногах.

С использованием мячика для тенниса прокатывание отделов стопы (подошва, внутренний свод – между двух стоп) – массаж и укрепление.

С использованием мячика для тенниса, зажав между внутренними сводами стоп подъемы на полупальцы.

С использованием карандаша/ручки прокатывание подошвы стопы.

С использованием карандаша/ручки подъем стопой с пола и удержание в воздухе с вытянутым подъемом.

Упражнения для мышц ног

«Складочка» (сидя: обхватив стопы руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к одной или двум ногам; фиксация в нижнем положении с сокращенными или вытянутыми стопами; стоя: по VI-ой и II-ой широкой позиции: обхватив голеностоп руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к ногам; фиксация в нижнем положении с руками на голеностопах, за стопой, в замок за спиной вытянутыми вверх, по VI-ой позиции стоя на блоках для йоги).

Маховые движения в различных положениях (стоя на коленях и руках, лежа на спине или на боку), лежа на спине «разножка».

Растяжка в шпагаты (продольный, поперечный).

Поза «Собака мордой вниз» с поочередной или одновременной работой стоп и коленей.

Упражнение у станка на растяжку всех групп мышц.

Выпады вперед с прямой ногой сзади или согнутой в колене, с последующим перекатом на заднюю ногу и вытяжение передней ноги.

Боковые выпады в выворотное и параллельное положение стоп с переходом с одной ноги на другую.

Упражнения для выворотности и подвижности тазобедренных суставов

«Бабочка» сидя (с вытянутым корпусом вверх или с наклоном вперед, фиксация с опорой на руки или без рук).

Лежа на спине или стоя круговые движения в тазобедренном суставе согнутой в колене ноги.

Комплексное упражнение лежа на спине/на животе либо сидя: и.п. «бабочка» ноги вытянуты вперед. Притянуть в себе на вытянутых стопах согнутые в коленях ноги, раскрыть в положение «Бабочка» (пятки тянем вверх, пола касаются только пальцы), постепенное вытягивание ног в выворотном положении, завернуть ноги в VI позицию.

Комплексное упражнение в положении лежа на спине или на животе: и.п. ноги вытянуты, стопы по I позиции. Соединяя стопы пальцами, притянуть ноги к туловищу в положение «Лягушка», вытянуть колени (ноги разведены в стороны), напрягая внутренние мышцы бедер соединить ноги вместе.

«Лягушка» на спине, на животе (с соединенными стопами или раскрытыми от колена до II-ой широкой позиции; с соединенными стопами небольшие перекаты в тазобедренном суставе вперед-назад).

Поза «Счастливого ребенка» лежа на спине, удерживая поясницу и притягивая таз к полу, ноги согнуть в коленях и притянуть к себе ухватившись за стопы снаружи и разогнув колени до угла 90°. Фиксация 1 минуту, дыхание спокойное.

Сидя наклоны вперед в положении «полушпагат» с фиксацией корпуса в диагональных положениях и параллельно полу с сокращенным или натянутыми стопами.

Сидя в «полушпагате», развороты корпуса и прокручивание в тазобедренных суставах в сторону продольного шпагата (положение «свастика», когда обе ноги согнуты в коленях впереди и сзади).

Поза «Вороны». П. п. ног, руки сложены ладонями перед грудью, сесть в глубокое приседание, локтями опереться в бедренную мышцу. Опускаем таз к полу, локтями растягиваем колени в стороны. Фиксация 1 минута, дыхание спокойное.

Выпады вперед с последующим разворотом ноги в тазобедренном суставе до положения ноги в сторону и обратное движение.

Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

Опираясь на локти либо лежа на спине, подъем ног на высоту от 10° до 90° с фиксацией.

Поза «Лодки» (гимнастический уголок) в положении сидя удержание ног в воздухе с прямым корпусом.

Скручивание корпуса вверх лежа на спине.

Удержание вытянутых ног (сокращенный голеноостоп) перпендикулярно полу. Фиксация 1 минута.

«Ножницы».

«Велосипед».

«Планка» на локтях и вытянутых руках.

Подъем корпуса в области грудной клетки и плеч с опущенными ногами или одновременно поднятыми.

Упражнения на гибкость спины

Поза «Верблюда» перегиб назад стоя на коленях, ладони на голеноостоп.

«Кошечка» стоя на руках и коленях.

Поза «Щенка» стоя на коленях, грудь на полу, руки вытянуты вперед.

Поза «Собака мордой вверх» опираясь на руки (на уровне грудной клетки) и стопы (ноги вытянуты сзади).

Поза «Кобры» таз и ноги лежат на полу, отталкиваясь от рук (на уровне грудной клетки) подъем верхней части корпуса.

«Коробочка».

«Корзиночка».

Наклоны в стороны, вперед и назад.

Скручивание корпуса в положении стоя, сидя и лежа.

3.3. Акробатические элементы (15 ч.)

Методика исполнения движений. Выполнение упражнений под счет и под музыку. «Мост» из положения лежа или стоя с переносом веса на руки или на ноги, с опорой на 3 точки. Переворот с «моста». «Колесо» на двух и одной руке. «Березка». Раскачивание на животе с закидыванием ног вперед. Стойка на руках. Парные приседания лицом и спиной. Ходьба на руках в парах.

4. Классический танец (60 ч.)

4.1. Экзерсис у станка (20 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Demi grand rond на 45° *endehors et en dedans*.

Battement fondu на 45°.

Battement soutenu на 45° (из V-ой позиции в сторону, затем вперед и назад).

Battement de velope на 90° (из V-ой позиции в сторону, затем назад и вперед. исполнение на сильную долю такта).

Позы в *epaulement*.

Перегибы корпуса.

4.2. Экзерсис на середине зала (20 ч.)

Постановка корпуса, позиции рук и ног

Понятие правильной постановки корпуса. Исполнение упражнений на месте для выработки правильного исполнения позиций и положений.

Позиции рук (I-я, II-я, III-я), подготовительное положение, положение кисти.

Позиции ног (I-я, II-я, III-я, VI-я, V-я, положение *cou-de-pied*).

Положение корпуса *Epaulement croisee*.

Большие и малые позы классического танца;

Preparation.

Экзерсис на середине зала

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Temps lie на 45° (вперед и назад).

Battement tendu en tour nant (исполнение на сильную и слабую долю такта).

Battement tendu jete en tour nant (исполнение на сильную и слабую долю такта).

Demi и *grand rond* на 45° *en de hors et en dedans*.

Battement fondu на 45° (из V-ой позиции в сторону, затем назад и вперед).

Элементарное *adagio*.

Port de bras (V-я формы, включая перегибы корпуса).

Pas de bourre esoiivi.

4.3. Прыжки (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. *Paschappe* (с окончанием на одну ногу). *Pasassemble* (вперед и назад). *Pas jete* (в сторону). *Sissonne simple*. *Pas glissade*. *Pas de basque*.

4.4. Повороты и вращения (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Подготовка к *tour* из V-ой позиции у станка и на середине зала. Подготовка к *tour* из II-ой позиции на середине зала. *Tour* из II-ой позиции у станка. *Pas sout en u en tournant*.

5. Народный танец (48 ч.)

5.1. Экзерсис у станка (20 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Plie (*demi* и *grand* в плавном характере).

Battement tendu (классический вариант, с подъёмом пятки опорной ноги, с переходом работающей ноги с носка на каблук).

Battement tendu jete (классический вариант, с demiplié и подъёмом пятки).

Упражнения на выстукивания в русском характере.

Rond de jamb par terre (классический вариант, на ребре каблука).

Battement fondu (классический вариант).

Подготовка к «голубцу» одной ногой с двойным ударом.

Adajio (battementrelevelent).

Grand battement jetenavсейстопе.

5.2. Экзерсис на середине зала (28 ч.)

Постановка корпуса, позиции рук и ног

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Позиции ног (классические позиции, параллельные позиции, естественное положение). Позиции рук (классические позиции, руки на поясе, руки скрещены на уровне груди, кисти над головой).

Танцевальные элементы

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Ходы и движения на месте: шаг с каблука, боковой ход, проскальзывающий шаг. «Молоточки» в сочетании с шагами или бегом.

«Горох» (мелкий дробный шаг).

«Переборы» на месте и в продвижении.

Дробный «Ключ» 2-го и 3-го видов.

«Ковырялочка» в повороте.

Подготовка и tourpo VI-ой позиции.

«Блинчик» в повороте.

«Веревочка».

Подготовительные упражнения к присядкам и присядки (для мальчиков).

6. Постановочная работа (60 ч.)

Объяснение основной идеи хореографической постановки, выделение главных и второстепенных героев, их характеристика, обозначение композиционных рисунков и переходов между ними, выделение «завязки», «кульминации» и «развязки» хореографической композиции, детальное объяснение и показ танцевальных комбинаций. Разучивание танцевальных комбинаций, выстраивание хореографической композиции, отработка выученного материала.

7. Концертная деятельность (8 ч.)

Выступление на мероприятиях разного уровня.

8. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

10. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

Основной блок

4 год обучения

Особенности данного года обучения в более глубоком изучении движений классического и народного танцев. Знакомство с элементами современной хореографии и стилизации изученных направлений. Включение импровизации, как средства освоения пространства и взаимодействия. Развитие эмоциональной выразительности и технических навыков во время исполнения хореографических этюдов и номеров.

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы данного года обучения. Режим занятий. Требования к внешнему виду. Правила техники безопасности.

2. Введение в профессию (4 ч.)

История хореографического искусства.

Хореограф: понятие профессии и ее основные характеристики.

3. Тренировочные упражнения (33 ч.)

Изучение комплекса тренировочных упражнений для развития мышечного аппарата у детей, укреплению мышц, связок и суставов для дальнейшего исполнения танцевальных элементов, комбинаций, различных танцев. Исполнение движений и упражнений под счет и под музыку.

3.1. Разминка (3 ч.)

Шаги: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг; шаг на полупальцах; пружинистый шаг.

Бег: легкий бег (выбрасывание вытянутых ног вперед, «стрелочки»); вахлест (ноги сгибаются в назад коленях); широкий бег (большие скачки, как будто перепрыгивают через препятствие); «Маятник» (выбрасывание вытянутых ног в стороны).

3.2. Упражнения для развития физических данных (15 ч.)

Упражнения для стоп и голеностопа сидя

Для выработки эластичности, силы и подвижности стопы и голеностопного сустава (вытягивание – сокращение, круговые движения, сидя на корточках опора на ладони и подъемы).

С использованием карандаша/ручки, эластичной ленты поэтапное натяжение и сокращение стопы.

С использованием карандаша/ручки удержание в вытянутой стопе на небольшой высоте от пола.

Упражнения для стоп и голеностопа стоя

Подъем на полупальцы (в различном темпе).

Плавный перекат стоп с носка на пятки.

Выпады перед у опоры на одной или двух ногах.

Стоя на носках с опущенной пяткой на возвышенной поверхности на одной или двух ногах.

С использованием мячика для тенниса прокатывание отделов стопы (подошва, внутренний свод – между двух стоп) – массаж и укрепление.

С использованием мячика для тенниса, зажав между внутренними сводами стоп подъемы на полупальцы.

С использованием карандаша/ручки прокатывание подошвы стопы.

С использованием карандаша/ручки подъем стопой с пола и удержание в воздухе с вытянутым подъемом.

Упражнения для мышц ног

«Складочка» (сидя: обхватив стопы руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к одной или двум ногам; фиксация в нижнем положении с сокращенными или вытянутыми стопами; стоя: по VI-ой и II-ой широкой позиции: обхватив голеностоп руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к ногам; фиксация в нижнем положении с руками на голеностопах, за стопой, в замок за спиной вытянутыми вверх, по VI-ой позиции стоя на блоках для йоги).

Маховые движения в различных положениях (стоя на коленях и руках, лежа на спине или на боку), лежа на спине «разножка».

Растяжка в шпагаты (продольный, поперечный).

Поза «Собака мордой вниз» с поочередной или одновременной работой стоп и коленей.

Упражнение у станка на растяжку всех групп мышц.

Выпады вперед с прямой ногой сзади или согнутой в колене, с последующим перекатом на заднюю ногу и вытяжение передней ноги.

Боковые выпады в выворотное и параллельное положение стоп с переходом с одной ноги на другую.

Упражнения для выворотности и подвижности тазобедренных суставов

«Бабочка» сидя (с вытянутым корпусом вверх или с наклоном вперед, фиксация с опорой на руки или без рук).

Лежа на спине или стоя круговые движения в тазобедренном суставе согнутой в колене ноги.

Комплексное упражнение лежа на спине/на животе либо сидя: и.п. «бабочка» ноги вытянуты вперед. Притянуть в себе на вытянутых стопах согнутые в коленях ноги, раскрыть в положение «Бабочка» (пятки тянем вверх, пола касаются только пальцы), постепенное вытягивание ног в выворотном положении, завернуть ноги в VI позицию.

Комплексное упражнение в положении лежа на спине или на животе: и.п. ноги вытянуты, стопы по I позиции. Соединяя стопы пальцами, притянуть ноги к туловищу в положение «Лягушка», вытянуть колени (ноги разведены в стороны), напрягая внутренние мышцы бедер соединить ноги вместе.

«Лягушка» на спине, на животе (с соединенными стопами или раскрытыми от колена до II-ой широкой позиции; с соединенными стопами небольшие перекаты в тазобедренном суставе вперед-назад).

Поза «Счастливого ребенка» лежа на спине, удерживая поясницу и притягивая таз к полу, ноги согнуть в коленях и притянуть к себе ухватившись за стопы снаружи и разогнув колени до угла 90°. Фиксация 1 минуту, дыхание спокойное.

Сидя наклоны вперед в положении «полушпагат» с фиксацией корпуса в диагональных положениях и параллельно полу с сокращенным или натянутыми стопами.

Сидя в «полушпагате», развороты корпуса и прокручивание в тазобедренных суставах в сторону продольного шпагата (положение «свастика», когда обе ноги согнуты в коленях впереди и сзади).

Поза «Вороны». П. п. ног, руки сложены ладонями перед грудью, сесть в глубокое plie, локтями опереться в бедренную мышцу. Опускаем таз к полу, локтями растягиваем колени в стороны. Фиксация 1 минута, дыхание спокойное.

Выпады вперед с последующим разворотом ноги в тазобедренном суставе до положения ноги в сторону и обратное движение.

Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

Опираясь на локти либо лежа на спине, подъем ног на высоту от 10° до 90° с фиксацией.

Поза «Лодки» (гимнастический уголок) в положении сидя удержание ног в воздухе с прямым корпусом.

Скручивание корпуса вверх лежа на спине.

Удержание вытянутых ног (сокращенный голеноstop) перпендикулярно полу. Фиксация 1 минута.

«Ножницы»

«Велосипед»

«Планка» на локтях и вытянутых руках.

Подъем корпуса в области грудной клетки и плеч с опущенными ногами или одновременно поднятыми.

Упражнения на гибкость спины

Поза «Верблюда» перегиб назад стоя на коленях, ладони на голеноstop.

«Кошечка» стоя на руках и коленях.

Поза «Щенка» стоя на коленях, грудь на полу, руки вытянуты вперед.

Поза «Собака мордой вверх» опираясь на руки (на уровне грудной клетки) и стопы (ноги вытянуты сзади).

Поза «Кобры» таз и ноги лежат на полу, отталкиваясь от рук (на уровне грудной клетки) подъем верхней части корпуса.

«Коробочка».

«Корзиночка».

Наклоны в стороны, вперед и назад.

Скручивание корпуса в положении стоя, сидя и лежа.

3.3. Акробатические элементы (15 ч.)

Теория: методика исполнения движений.

Практика: выполнение упражнений под счет и под музыку.

«Мост» из положения лежа или стоя с переносом веса на руки или на ноги, с опорой на 3 точки.

Переворот с «моста».

«Колесо» на двух и одной руке.

«Березка».

Раскачивание на животе с закидыванием ног вперед.

Стойка на руках.

Парные приседания лицом и спиной.

Ходьба на руках в парах.

4. Классический танец (50 ч.)

4.1. Экзерсис у станка (15 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Demi и grand rond на 60°

Pas fouette носком в пол

Battement fondu на 90° (в сторону, затем вперед и назад)

Позы классического танца.

4.2. Экзерсис на середине зала (15 ч.)

Постановка корпуса, позиции рук и ног

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Позиции рук (I-я, II-я, III-я), подготовительное положение, положение кисти.

Позиции ног (I-я, II-я, III-я, VI-я, IV-я, V-я, положение sou-de-pied).

Положение корпуса Epaulement effacee.

Позы классического танца: I-ый, II-ой arabesque;

Preparation.

Экзерсис на середине зала

Demi and grand rond на 60°

Battement soutenu на 45° (из V-ой позиции в сторону, затем вперед и назад)

Малое adagio

Большое adagio

Tour lent

Pas fouette носком в пол

Port de bras (VI-я форма)

Pas de bourree с переменной ног

Позы классического танца

Pas balance.

4.3. Прыжки (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Pas echarpe (в IV позицию)

Grand pas assemble

Pas jete с продвижением (в сторону, затем вперед и назад);

Sissoneouverte на 45° (в сторону, затем вперед и назад);

Sissonefermee (в сторону, затем вперед и назад).

4.4. Повороты и вращения (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Tour из V-ой позиции у станка и на середине зала

Tour из II-ой позиции на середине зала

Подготовка и tour в продвижении: tour en de horsc de gage.

5. Народный танец (46 ч.)

5.1. Экзерсис у станка (18 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Plie (demi и grand в плавном и резком характере)

Battement tendu (классический вариант, с переводом стопы с носка на ребро каблука, с подъемом пятки опорной ноги, с выносом ноги на каблук, с tombe)

Battement tendu jete (классический вариант, с demi plie, с сокращением стопы рабочей ноги, с подъемом пятки опорной ноги)

Упражнения на выстукивания в русском характере

Pas tor tille одинарное

Rond de jamb parterre (классический вариант, на ребре каблука, на demi plie, с поворотом стопы опорной ноги)

Подготовка к «голубцу» одной ногой с одним ударом

Battement fondu (классический вариант, с подъёмом на полупальцы)

Подготовка к «веревочке»

Adajio (battement releve lent, battement de veloppe плавное и отрывистое в сочетании с plie, releve, с одним ударом пяткой)

Grand battement jete.

5.2. Экзерсис на середине зала (28 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Элементы русского танца

Усложненные формы изученных ранее движений.

Ходы и движения на месте: шаг с каблука, боковой ход, проскальзывающий шаг

«Молоточки» в сочетании с шагами или бегом

«Горох» (мелкий дробный шаг)

«Переборы» на месте и в продвижении

Дробный «Ключ»

«Ковырялочка» в повороте

Турпо VI-ой позиции

«Блинчик» в повороте

Бег в повороте

«Веревочка»

Подготовительные упражнения к присядкам и присядки (для мальчиков).

Элементы белорусского танца

Позиции и положения рук:

руки на талии тыльной стороной кисти;

руки скрещены на груди;

руки, слегка отведены от корпуса, держат фартучек;

рука согнута и поднята вверх (как бы прикрывается от солнца).

Положение рук в паре

руки скрещены перед собой;

«воротца».

«Лявониha»: основной ход танца, боковой ход с подбивкой, ход с отбивкой, ход назад, притопы в три удара.

«Кружачок»: основной ход; присядки (для мальчиков).

6. Элементы современной хореографии (20 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Техника «**изоляции**» (каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части)

Contraction (сжатие к центру тела) и **release** (расслабление);

Swing (раскачивание)

Jump (прыжок на двух ногах)

Roll down (спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы) и **up** (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию)

Flax (сокращенная стопа, кисть, колени) и **point** (вытянутое положение стопы);

Flat back (наклон корпуса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса)

Hop (шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена»)

Leap (прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону)

Перекаты на полу

Импровизация.

7. Постановочная работа (50 ч.)

Объяснение основной идеи хореографической постановки, выделение главных и второстепенных героев, их характеристика, обозначение композиционных рисунков и переходов между ними, выделение «завязки», «кульминации» и «развязки» хореографической композиции, детальное объяснение и показ танцевальных комбинаций. Разучивание танцевальных комбинаций, выстраивание хореографической композиции, отработка выученного материала.

8. Концертная деятельность (8 ч.)

Выступление на мероприятиях разного уровня.

9. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

10. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

Творческий блок

5 год обучения

Особенности данного блока в более глубоком изучении направлений и техник современного танца. Проведение занятия по классическому танцу в форме тренажа с параллельным изучением новых элементов и усложнением координации движений. Изучение народного танца для развития кругозора и основой для стилизованных хореографических постановок. Более глубокое развитие эмоциональной выразительности и технических навыков во время исполнения хореографических этюдов и номеров.

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы данного года обучения. Режим занятий. Требования к внешнему виду. Правила техники безопасности.

2. Введение в профессию (4 ч.)

История развития танцевального искусства. История профессии хореограф. Классический танец и его выдающиеся представители.

3. Тренировочные упражнения (33 ч.)

Изучение комплекса тренировочных упражнений для развития мышечного аппарата у детей, укреплению мышц, связок и суставов для дальнейшего исполнения танцевальных элементов, комбинаций, различных танцев. Исполнение движений и упражнений под счет и под музыку.

3.1. Разминочные элементы (3 ч.)

Шаги: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг; шаг на полупальцах; пружинистый шаг.

Бег: легкий бег (выбрасывание вытянутых ног вперед, «стрелочки»); захлест (ноги сгибаются в назад коленях); широкий бег (большие скачки, как будто перепрыгивают через препятствие); «Маятник» (выбрасывание вытянутых ног в стороны).

3.2. Упражнения для развития физических данных (15 ч.)

Упражнения для стоп и голеностопа сидя

Для выработки эластичности, силы и подвижности стопы и голеностопного сустава (вытягивание – сокращение, круговые движения, сидя на корточках опора на ладони и подъемы).

С использованием карандаша/ручки, эластичной ленты поэтапное натяжение и сокращение стопы.

С использованием карандаша/ручки удержание в вытянутой стопе на небольшой высоте от пола.

Упражнения для стоп и голеностопа стоя

Подъем на полупальцы (в различном темпе)

Плавный перекал стоп с носка на пятки.

Выпады перед у опоры на одной или двух ногах.

Стоя на носках с опущенной пяткой на возвышенной поверхности на одной или двух ногах.

С использованием мячика для тенниса прокатывание отделов стопы (подошва, внутренний свод – между двух стоп) – массаж и укрепление.

С использованием мячика для тенниса, зажав между внутренними сводами стоп подъемы на полупальцы.

С использованием карандаша/ручки прокатывание подошвы стопы.

С использованием карандаша/ручки подъем стопой с пола и удержание в воздухе с вытянутым подъемом.

Упражнения для мышц ног

«Складочка» (сидя: обхватив стопы руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к одной или двум ногам; фиксация в нижнем положении с сокращенными или вытянутыми стопами; стоя: по VI-ой и II-ой широкой позиции: обхватив голеностоп руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к ногам; фиксация в нижнем положении с руками на голеностопах, за стопой, в замок за спиной вытянутыми вверх, по VI-ой позиции стоя на блоках для йоги).

Маховые движения в различных положениях (стоя на коленях и руках, лежа на спине или на боку), лежа на спине «разножка».

Растяжка в шпагаты (продольный, поперечный).

Поза «Собака мордой вниз» с поочередной или одновременной работой стоп и коленей.

Упражнение у станка на растяжку всех групп мышц.

Выпады вперед с прямой ногой сзади или согнутой в колене, с последующим перекатом на заднюю ногу и вытяжение передней ноги.

Боковые выпады в выворотное и параллельное положение стоп с переходом с одной ноги на другую.

Упражнения для выворотности и подвижности тазобедренных суставов

«Бабочка» сидя (с вытянутым корпусом вверх или с наклоном вперед, фиксация с опорой на руки или без рук).

Лежа на спине или стоя круговые движения в тазобедренном суставе согнутой в колене ноги.

Комплексное упражнение лежа на спине/на животе либо сидя: и.п. «бабочка» ноги вытянуты вперед. Притянуть в себе на вытянутых стопах согнутые в коленях ноги, раскрыть в положение «Бабочка» (пятки тянем вверх, пола касаются только пальцы), постепенное вытягивание ног в выворотном положении, завернуть ноги в VI позицию.

Комплексное упражнение в положении лежа на спине или на животе: и.п. ноги вытянуты, стопы по I позиции. Соединяя стопы пальцами, притянуть ноги к туловищу в положение «Лягушка», вытянуть колени (ноги разведены в стороны), напрягая внутренние мышцы бедер соединить ноги вместе.

«Лягушка» на спине, на животе (с соединенными стопами или раскрытыми от колена до II-ой широкой позиции; с соединенными стопами небольшие перекаты в тазобедренном суставе вперед-назад).

Поза «Счастливого ребенка» лежа на спине, удерживая поясницу и притягивая таз к полу, ноги согнуть в коленях и притянуть к себе ухватившись за стопы снаружи и разогнув колени до угла 90°. Фиксация 1 минуту, дыхание спокойное.

Сидя наклоны вперед в положении «полушпагат» с фиксацией корпуса в диагональных положениях и параллельно полу с сокращенным или натянутыми стопами.

Сидя в «полушпагате», развороты корпуса и прокручивание в тазобедренных суставах в сторону продольного шпагата (положение «свастика», когда обе ноги согнуты в коленях впереди и сзади).

Поза «Вороны». П. п. ног, руки сложены ладонями перед грудью, сесть в глубокое plie, локтями опереться в бедренную мышцу. Опускаем таз к полу, локтями растягиваем колени в стороны. Фиксация 1 минута, дыхание спокойное.

Выпады вперед с последующим разворотом ноги в тазобедренном суставе до положения ноги в сторону и обратное движение.

Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

Опираясь на локти либо лежа на спине, подъем ног на высоту от 10° до 90° с фиксацией.

Поза «Лодки» (гимнастический уголок) в положении сидя удержание ног в воздухе с прямым корпусом.

Скручивание корпуса вверх лежа на спине.

Удержание вытянутых ног (сокращенный голеноостоп) перпендикулярно полу.

Фиксация 1 минута

«Ножницы»

«Велосипед»

«Планка» на локтях и вытянутых руках

Подъем корпуса в области грудной клетки и плеч с опущенными ногами или одновременно поднятыми.

Упражнения на гибкость спины

Поза «Верблюда» перегиб назад стоя на коленях, ладони на голеноостоп.

«Кошечка» стоя на руках и коленях.

Поза «Щенка» стоя на коленях, грудь на полу, руки вытянуты вперед.

Поза «Собака мордой вверх» опираясь на руки (на уровне грудной клетки) и стопы (ноги вытянуты сзади).

Поза «Кобры» таз и ноги лежат на полу, отталкиваясь от рук (на уровне грудной клетки) подъем верхней части корпуса.

«Коробочка»

«Корзиночка»

Наклоны в стороны, вперед и назад.

Скручивание корпуса в положении стоя, сидя и лежа.

3.3. Акробатические элементы (15 ч.)

Методика исполнения движений. Выполнение упражнений под счет и под музыку.

«Мост» из положения лежа или стоя с переносом веса на руки или на ноги, с опорой на 3 точки

Переворот с «моста»

«Колесо» на двух и одной руке

«Березка»

Раскачивание на животе с закидыванием ног вперед.

Стойка на руках

Парные приседания лицом и спиной.

Ходьба на руках в парах.

4. Классический танец (50 ч.)

4.1. Экзерсис у станка (15 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Pas fouette на 45°

Pas de bourree без перемены ног

Растяжка в IV-ый arabesque

Pas ballote в adagio.

4.2. Экзерсис на середине зала (15 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Temps lie на 90°

Pas fouette на 45°

Pas de bourree без перемены ног

Port de bras (IV-я форма)

Позы классического танца: III-ый, IV-ый arabesque.

4.3. Прыжки (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Sissone ouverte на 90°

Sissone tombee (в сторону, затем вперед и назад)

Pas ballote носком в пол и на 45°

Pas chasse

Pas ballonne (в сторону).

4.4. Повороты и вращения (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Tour из grand plie

Tour en de horsc degage

Подготовка и tour en dedans – tour pique

Подготовка и tour en de hors из IV-ой позиции.

5. Народный танец (46 ч.)

5.1. Экзерсис у станка (18 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение упражнений под счет и под музыку.

Plie (demi и grand в плавном и резком характере)

Battement tendu (классический вариант, с переводом стопы с носка на ребро каблука, с подъемом пятки опорной ноги, с выносом ноги на каблук, с tombe, с «мазком» полупальцами по полу, с поворотом бедра)

Battement tendu jete (классический вариант, с demi plie, с сокращением стопы рабочей ноги, с подъемом пятки опорной ноги)

Упражнения на выстукивания

Pas tortille одинарное (с подъёмом на полупальцы и прыжком)

Rond de jamb parterre (классический вариант, на ребре каблука, на demi plie, с поворотом стопы опорной ноги, с поворотом опорной стопы)

Подготовка к «качалке»

Подготовка к «веревочке» с прыжком

«Веревочка»

Battement fondu (классический вариант, с подъёмом на полупальцы)

Упражнение для бедра в «один темп»

Adajio (battement relevent, battement developpe плавное и отрывистое в сочетании с plie, releve, с одним ударом пяткой, с двойным ударом)

Grand battement jete с coupe-tombe

Одинарное и двойное «заклучение».

5.2. Экзерсис на середине зала (28 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Элементы русского танца

Усложненные формы изученных ранее движений.

Ходы и движения на месте: шаг с каблука, боковой ход, проскальзывающий шаг.

«Молоточки» в сочетании с шагами или бегом

«Горох» (мелкий дробный шаг)

«Переборы» на месте и в продвижении

Дробный «Ключ»

«Ковырялочка» в повороте

Тоупо VI-ой позиции

«Блинчик» в повороте

Бег в повороте

«Веревочка»

Подготовительные упражнения к присядкам и присядки (для мальчиков).

Элементы украинского танца

Позиции рук

I-я позиция – руки подняты вперед, чуть ниже уровня плеч;

II-я позиция – руки раскрыты в стороны и чуть выдвинуты вперед;

III-я позиция – руки на уровне III-ей классической позиции, и раскрыты от локтя чуть в сторону.

Положения рук

исходное положение – руки опущены вдоль корпуса, руки кулачками сбоку на талии;

руки скрещены на груди;

руки подняты невысоко в стороны между исх. положением и II-ой позицией;

держит концы лент венка;

одна рука кулаком на поясе, другая ладонью на груди держит бусы.

Положение рук в паре

руки скрещены перед собой, исполнители стоят боком друг к другу;

скрещены впереди (исполнители стоят лицом друг к другу);

одна рука на талии кулаком, другая на плече партнера;

одна рука в раскрытой III-ей позиции, другой рукой держится за руку партнера; «Бигунец»; «Тынок»; переменный шаг; «Припадание»; «Плетеная дорожка» (боковой ход); «Веревоочка»; притопы; «Выхилиясник», «Выхилиясник с угинанием»; «Упадания»; «Голубец»; присядки.

6. Элементы современной хореографии (20 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Поза коллапса (состояние, при котором позвоночник достаточно свободен для движений различных его частей, при этом тело достаточно напряжено, чтобы движения были энергичными).

Техника «**изоляции**» и «**полиметрии**» (движение всех центров, при котором они могут сочетаться или не сочетаться друг с другом).

Contraction (сжатие к центру тела) и **release** (расслабление).

Suspend (движение-задержка в кульминационной точке) и **recovery** (обратный возврат).

Swing (раскачивание).

Jump (прыжок на двух ногах).

Roll down (спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы) и **up** (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию).

Flax (сокращенная стопа, кисть, колени) и **point** (вытянутое положение стопы).

Flat back (наклон корпуса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса);

Hop (шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена»).

Leap (прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону).

Перекаты и перевороты.

Баланс.

Stretch (растяжение, вытягивание).

Связки движений на разных уровнях (стоя, сидя, лежа). Импровизация.

7. Постановочная работа (50 ч.)

Объяснение основной идеи хореографической постановки, выделение главных и второстепенных героев, их характеристика, обозначение композиционных рисунков и переходов между ними, выделение «завязки», «кульминации» и «развязки» хореографической композиции, детальное объяснение и показ танцевальных комбинаций. Разучивание танцевальных комбинаций, выстраивание хореографической композиции, отработка выученного материала.

8. Концертная деятельность (8 ч.)

Выступление на мероприятиях разного уровня.

9. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

10. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

Творческий блок

6 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы данного года обучения. Режим занятий. Требования к внешнему виду. Правила техники безопасности.

2. Введение в профессию (4 ч.)

История развития танцевального искусства. Народный танец и его выдающиеся представители.

3. Тренировочные упражнения (23 ч.)

Изучение комплекса тренировочных упражнений для развития мышечного аппарата у детей, укреплению мышц, связок и суставов для дальнейшего исполнения танцевальных элементов, комбинаций, различных танцев. Исполнение движений и упражнений под счет и под музыку.

3.1. Разминка (3 ч.)

Шаги: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг; шаг на полупальцах; пружинистый шаг.

Бег: легкий бег (выбрасывание вытянутых ног вперед, «стрелочки»); захлест (ноги сгибаются в назад коленях); широкий бег (большие скачки, как будто перепрыгивают через препятствие); «Маятник» (выбрасывание вытянутых ног в стороны).

3.2. Упражнения для развития физических данных (10 ч.)

Упражнения для стоп и голеностопа сидя

Для выработки эластичности, силы и подвижности стопы и голеностопного сустава (вытягивание – сокращение, круговые движения, сидя на корточках опора на ладони и подъемы).

С использованием карандаша/ручки, эластичной ленты поэтапное натяжение и сокращение стопы.

С использованием карандаша/ручки удержание в вытянутой стопе на небольшой высоте от пола.

Упражнения для стоп и голеностопа стоя

Подъем на полупальцы (в различном темпе).

Плавный перекаат стоп с носка на пятки.

Выпады перед у опоры на одной или двух ногах.

Стоя на носках с опущенной пяткой на возвышенной поверхности на одной или двух ногах.

С использованием мячика для тенниса прокатывание отделов стопы (подошва, внутренний свод – между двух стоп) – массаж и укрепление.

С использованием мячика для тенниса, зажав между внутренними сводами стоп подъемы на полупальцы.

С использованием карандаша/ручки прокатывание подошвы стопы.

С использованием карандаша/ручки подъем стопой с пола и удержание в воздухе с вытянутым подъемом.

Упражнения для мышц ног

«Складочка» (сидя: обхватив стопы руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к одной или двум ногам; фиксация в нижнем положении с сокращенными или вытянутыми стопами; стоя: по VI-ой и II-ой широкой позиции: обхватив голеностоп руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к ногам; фиксация в нижнем положении с руками на голеностопах, за стопой, в замок за спиной вытянутыми вверх, по VI-ой позиции стоя на блоках для йоги).

Маховые движения в различных положениях (стоя на коленях и руках, лежа на спине или на боку), лежа на спине «разножка».

Растяжка в шпагаты (продольный, поперечный).

Поза «Собака мордой вниз» с поочередной или одновременной работой стоп и коленей.

Упражнение у станка на растяжку всех групп мышц.

Выпады вперед с прямой ногой сзади или согнутой в колене, с последующим перекатом на заднюю ногу и вытяжение передней ноги.

Боковые выпады в выворотное и параллельное положение стоп с переходом с одной ноги на другую.

Упражнения для выворотности и подвижности тазобедренных суставов

«Бабочка» сидя (с вытянутым корпусом вверх или с наклоном вперед, фиксация с опорой на руки или без рук).

Лежа на спине или стоя круговые движения в тазобедренном суставе согнутой в колене ноги.

Комплексное упражнение лежа на спине/на животе либо сидя: и.п. «бабочка» ноги вытянуты вперед. Притянуть в себе на вытянутых стопах согнутые в коленях ноги, раскрыть в положение «Бабочка» (пятки тянем вверх, пола касаются только пальцы), постепенное вытягивание ног в выворотном положении, завернуть ноги в VI позицию.

Комплексное упражнение в положении лежа на спине или на животе: и.п. ноги вытянуты, стопы по I позиции. Соединяя стопы пальцами, притянуть ноги к туловищу в положение «Лягушка», вытянуть колени (ноги разведены в стороны), напрягая внутренние мышцы бедер соединить ноги вместе.

«Лягушка» на спине, на животе (с соединенными стопами или раскрытыми от колена до II-ой широкой позиции; с соединенными стопами небольшие перекаты в тазобедренном суставе вперед-назад).

Поза «Счастливого ребенка» лежа на спине, удерживая поясницу и притягивая таз к полу, ноги согнуть в коленях и притянуть к себе ухватившись за стопы снаружи и разогнув колени до угла 90°. Фиксация 1 минуту, дыхание спокойное.

Сидя наклоны вперед в положении «полушпагат» с фиксацией корпуса в диагональных положениях и параллельно полу с сокращенным или натянутыми стопами.

Сидя в «полушпагате», развороты корпуса и прокручивание в тазобедренных суставах в сторону продольного шпагата (положение «свастика», когда обе ноги согнуты в коленях впереди и сзади).

Поза «Вороны». II п. ног, руки сложены ладонями перед грудью, сесть в глубокое приседание, локтями опереться в бедренную мышцу. Опускаем таз к полу, локтями растягиваем колени в стороны. Фиксация 1 минута, дыхание спокойное. Выпады вперед с последующим разворотом ноги в тазобедренном суставе до положения ноги в сторону и обратное движение.

Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

Опираясь на локти либо лежа на спине, подъем ног на высоту от 10° до 90° с фиксацией.

Поза «Лодки» (гимнастический уголок) в положении сидя удержание ног в воздухе с прямым корпусом.

Скручивание корпуса вверх лежа на спине.

Удержание вытянутых ног (сокращенный голеностоп) перпендикулярно полу.

Фиксация 1 минута

«Ножницы»

«Велосипед»

«Планка» на локтях и вытянутых руках

Подъем корпуса в области грудной клетки и плеч с опущенными ногами или одновременно поднятыми.

Упражнения на гибкость спины

Поза «Верблюда» перегиб назад стоя на коленях, ладони на голеностоп.

«Кошечка» стоя на руках и коленях.

Поза «Щенка» стоя на коленях, грудь на полу, руки вытянуты вперед.

Поза «Собака мордой вверх» опираясь на руки (на уровне грудной клетки) и стопы (ноги вытянуты сзади).

Поза «Кобры» таз и ноги лежат на полу, отталкиваясь от рук (на уровне грудной клетки) подъем верхней части корпуса.

«Коробочка»

«Корзиночка»

Наклоны в стороны, вперед и назад.

Скручивание корпуса в положении стоя, сидя и лежа.

3.3. Акробатические элементы (10 ч.)

Методика исполнения движений. Выполнение упражнений под счет и под музыку.

«Мост» из положения лежа или стоя с переносом веса на руки или на ноги, с опорой на 3 точки.

Переворот с «моста».

«Колесо» на двух и одной руке.

«Березка»

Раскачивание на животе с закидыванием ног вперед.

Стойка на руках.

Парные приседания лицом и спиной.

Ходьба на руках в парах.

4. Классический танец (50 ч.)

4.1. Экзерсис у станка (15 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Grand battement developpe

Double fondu

Rond de jamb enl'air

Releve-plie в battement fondu

Grand battement jetec releve

Pas de bourreeballotte.

4.2. Экзерсис на середине зала (15 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Doublefondu(в сторону, затем вперед и назад). Releve-plie. Rond de jamb enl'air. Pas de bourreeballotte.

4.3. Прыжки (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Sissonne ouverteв позы классического танца. Sissonne ballonne (вперед и назад). Pas de chat. Grand jete в arabesque.

4.4. Повороты и вращения (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Подготовка и tour из IV-ой en de dance. Tour с окончанием в позу классического танца.

5. Народный танец (46 ч.)

5.1. Экзерсис у станка (18 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение упражнений под счет и под музыку.

Plie (demi и grand в плавном и резком характере).

Battement tendu (классический вариант, с переводом стопы с носка на ребро каблука, с подъемом пятки опорной ноги, с выносом ноги на каблук, с tombe, с «мазком» полупальцами по полу, с поворотом бедра).

Battement tendu jete (классический вариант, с demi plie, с сокращением стопы рабочей ноги, с подъемом пятки опорной ноги).

Упражнения на выстукивания.

Pastortille одинарное (с подъёмом на полупальцы и прыжком).

Rond de jamb par terre (классический вариант, на ребре каблука, на demi plie, с поворотом стопы опорной ноги, с поворотом опорной стопы).

«Качалка»

«Веревочке» с прыжком

Flic-flac

Battement fondu (классический вариант, с подъёмом на полупальцы, на 90°).

Battement fondu tire-bouchon.

Упражнение для бедра в «один темп».

Adajio (battement releve lent, battement developpe плавное и отрывистое в сочетании с plie, releve, с одним ударом пяткой, с двойным ударом)

Grand battement jetec coupe-tombe

Одинарное и двойное «заклучение».

5.2. Экзерсис на середине зала (28 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Элементы русского танца

Усложненные формы изученных ранее движений.

Ходы и движения на месте: шаг с каблука, боковой ход, проскальзывающий шаг; «Молоточки» в сочетании с шагами или бегом.

«Горох» (мелкий дробный шаг).

«Переборы» на месте и в продвижении.

Дробный «Ключ».

«Ковырялочка» в повороте.

Тоуппо VI-ой позиции.

«Блинчик» в повороте.

Бег в повороте.

«Веревочка»

Подготовительные упражнения к присядкам и присядки (для мальчиков).

Элементы грузинского танца

Позиции рук

исх.позиция – свободно опущены у девушек кисти мягкие, у юношей повернуты тыльной стороной;

II-я позиция – муж., руки подняты в стороны, пальцы загнуты в кулак; жен., используется как проходящее положение, одна рука используется в других положениях;

III-я позиция – муж., руки подняты вверх, значительно разведены, локти согнуты и направлены в стороны, кисти с пальцами загнуты к ладоням повернуты тыльной стороной.

Положения рук женские

1-е пол. – одна рука отведена в сторону, другая впереди чуть согнута в локте, кисть на уровне лба;

2-е пол. – одна рука отведена в сторону, другая согнута в локте на уровне груди;

3-е пол. – обе руки опущены вниз, локти чуть закруглены, направлены назад, кисти повернуты ладонями вперед.

Положения рук мужские

1-е пол. – одна рука придерживает рукоять кинжала, другая ножны;

2-е пол. – одна рука согнута в локте перед грудью, другая отведена в сторону, пальцы загнуты к ладони;

3-е пол. – одна рука согнута в локте перед грудью, другая присогнута в локте и находится за спиной.

Движения рук и кистей.

Ходы:

«Свла» - шаги в три переступания

«Адгилзе» - шаги на месте

«Гвердзе» - с продвижением в сторону

«Укувсла» - с продвижением назад

«Циповла» - шаги вперед
«Сада мухлура» - со сгибанием колена
«Ртула» - шаг с проскальзыванием
«Гасма» - скользящие движения
«Сади сриала» - тройная смена
«Сараули» - с остановкой на носок
«Чдомила» - ударное движение
«Сада» - удар каблуком с переводом на носок
«Бруни» - повороты.

6. Современный танец (30 ч.)

6.1. Техника исполнения (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Поза **коллапса** (состояние, при котором позвоночник достаточно свободен для движений различных его частей, при этом тело достаточно напряжено, чтобы движения были энергичными).

Техника «**изоляции**» и «**полиметрии**» (движение всех центров, при котором они могут сочетаться или не сочетаться друг с другом).

Contraction (сжатие к центру тела) и **release** (расслабление)

Suspend (движение-задержка в кульминационной точке) и **recovery** (обратный возврат).

Swing (раскачивание).

Jump (прыжок на двух ногах).

Roll down (спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы) и **up** (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию).

Flax (сокращенная стопа, кисть, колени) и **point** (вытянутое положение стопы).

Flat back (наклон корпуса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса).

Hop (шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена»).

Leap (прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону).

Перекаты и перевороты.

Баланс.

Stretch (растяжение, вытягивание).

Связки движений на разных уровнях (стоя, сидя, лежа).

Контактная импровизация.

6.2. Экзерсис (20 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Plie. Battement tendu. Battement tendujete. Rond de jamb par terre. Battement fondu. Adagio. Grand battement jete.

7. Постановочная работа (50 ч.)

Объяснение основной идеи хореографической постановки, выделение главных и второстепенных героев, их характеристика, обозначение композиционных рисунков и переходов между ними, выделение «завязки», «кульминации» и «развязки» хореографической композиции, детальное

объяснение и показ танцевальных комбинаций. Разучивание танцевальных комбинаций, выстраивание хореографической композиции, отработка выученного материала.

8. Концертная деятельность (8 ч.)

Выступление на мероприятиях разного уровня.

9. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

10. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

Ровесник ЦДК "Ровесник" ЦДК "Ровесник" ЦДК "Ровесник" ЦДК "Ровесник"

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

Творческий блок

7 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы данного года обучения. Режим занятий. Требования к внешнему виду. Правила техники безопасности.

2. Введение в профессию (6 ч.)

История развития танцевального искусства и его связь с другими направлениями искусства. Знакомство с выдающимися представителями современного танца.

Знакомство с учебными заведениями, в которых можно получить профессии хореографического направления. Экскурсия в учебные заведения.

3. Тренировочные упражнения (21 ч.)

Изучение комплекса тренировочных упражнений для развития мышечного аппарата у детей, укреплению мышц, связок и суставов для дальнейшего исполнения танцевальных элементов, комбинаций, различных танцев. Исполнение движений и упражнений под счет и под музыку.

3.1. Разминка (3 ч.)

Шаги: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг; шаг на полупальцах; пружинистый шаг.

Бег: легкий бег (выбрасывание вытянутых ног вперед, «стрелочки»); захлест (ноги сгибаются в назад коленях); широкий бег (большие скачки, как будто перепрыгивают через препятствие); «Маятник» (выбрасывание вытянутых ног в стороны).

3.2. Упражнения для развития физических данных (9 ч.)

Упражнения для стоп и голеностопа сидя

Для выработки эластичности, силы и подвижности стопы и голеностопного сустава (вытягивание – сокращение, круговые движения, сидя на корточках опора на ладони и подъемы).

С использованием карандаша/ручки, эластичной ленты поэтапное натяжение и сокращение стопы.

С использованием карандаша/ручки удержание в вытянутой стопе на небольшой высоте от пола.

Упражнения для стоп и голеностопа стоя

Подъем на полупальцы (в различном темпе).

Плавный перекал стоп с носка на пятки.

Выпады перед у опоры на одной или двух ногах.

Стоя на носках с опущенной пяткой на возвышенной поверхности на одной или двух ногах.

С использованием мячика для тенниса прокатывание отделов стопы (подошва, внутренний свод – между двух стоп) – массаж и укрепление.

С использованием мячика для тенниса, зажав между внутренними сводами стоп подъемы на полупальцы.

С использованием карандаша/ручки прокатывание подошвы стопы.

С использованием карандаша/ручки подъем стопой с пола и удержание в воздухе с вытянутым подъемом.

Упражнения для мышц ног

«Складочка» (сидя: обхватив стопы руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к одной или двум ногам; фиксация в нижнем положении с сокращенными или вытянутыми стопами; стоя: по VI-ой и II-ой широкой позиции: обхватив голеностоп руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к ногам; фиксация в нижнем положении с руками на голеностопах, за стопой, в замок за спиной вытянутыми вверх, по VI-ой позиции стоя на блоках для йоги).

Маховые движения в различных положениях (стоя на коленях и руках, лежа на спине или на боку), лежа на спине «разножка».

Растяжка в шпагаты (продольный, поперечный).

Поза «Собака мордой вниз» с поочередной или одновременной работой стоп и коленей.

Упражнение у станка на растяжку всех групп мышц.

Выпады вперед с прямой ногой сзади или согнутой в колене, с последующим перекатом на заднюю ногу и вытяжение передней ноги.

Боковые выпады в выворотное и параллельное положение стоп с переходом с одной ноги на другую.

Упражнения для выворотности и подвижности тазобедренных суставов

«Бабочка» сидя (с вытянутым корпусом вверх или с наклоном вперед, фиксация с опорой на руки или без рук).

Лежа на спине или стоя круговые движения в тазобедренном суставе согнутой в колене ноги.

Комплексное упражнение лежа на спине/на животе либо сидя: и.п. «бабочка» ноги вытянуты вперед. Притянуть в себе на вытянутых стопах согнутые в коленях ноги, раскрыть в положение «Бабочка» (пятки тянем вверх, пола касаются только пальцы), постепенное вытягивание ног в выворотном положении, завернуть ноги в VI позицию.

Комплексное упражнение в положении лежа на спине или на животе: и.п. ноги вытянуты, стопы по I позиции. Соединяя стопы пальцами, притянуть ноги к туловищу в положение «Лягушка», вытянуть колени (ноги разведены в стороны), напрягая внутренние мышцы бедер соединить ноги вместе.

«Лягушка» на спине, на животе (с соединенными стопами или раскрытыми от колена до II-ой широкой позиции; с соединенными стопами небольшие перекаты в тазобедренном суставе вперед-назад).

Поза «Счастливого ребенка» лежа на спине, удерживая поясницу и притягивая таз к полу, ноги согнуть в коленях и притянуть к себе ухватившись за стопы снаружи и разогнув колени до угла 90°. Фиксация 1 минуту, дыхание спокойное.

Сидя наклоны вперед в положении «полушпагат» с фиксацией корпуса в диагональных положениях и параллельно полу с сокращенным или натянутыми стопами.

Сидя в «полушпагате», развороты корпуса и прокручивание в тазобедренных суставах в сторону продольного шпагата (положение «свастика», когда обе ноги согнуты в коленях впереди и сзади).

Поза «Вороны». II п. ног, руки сложены ладонями перед грудью, сесть в глубокое plie, локтями упереться в бедренную мышцу. Опускаем таз к полу, локтями растягиваем колени в стороны. Фиксация 1 минута, дыхание спокойное.

Выпады вперед с последующим разворотом ноги в тазобедренном суставе до положения ноги в сторону и обратное движение.

Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

Опираясь на локти либо лежа на спине, подъем ног на высоту от 10° до 90° с фиксацией.

Поза «Лодки» (гимнастический уголок) в положении сидя удержание ног в воздухе с прямым корпусом.

Скручивание корпуса вверх лежа на спине.

Удержание вытянутых ног (сокращенный голеностоп) перпендикулярно полу. Фиксация 1 минута.

«Ножницы». «Велосипед». «Планка» на локтях и вытянутых руках.

Подъем корпуса в области грудной клетки и плеч с опущенными ногами или одновременно поднятыми.

Упражнения на гибкость спины

Поза «Верблюда» перегиб назад стоя на коленях, ладони на голеностоп.

«Кошечка» стоя на руках и коленях.

Поза «Щенка» стоя на коленях, грудь на полу, руки вытянуты вперед.

Поза «Собака мордой вверх» опираясь на руки (на уровне грудной клетки) и стопы (ноги вытянуты сзади).

Поза «Кобры» таз и ноги лежат на полу, отталкиваясь от рук (на уровне грудной клетки) подъем верхней части корпуса.

«Коробочка». «Корзиночка». Наклоны в стороны, вперед и назад.

Скручивание корпуса в положении стоя, сидя и лежа.

3.3. Акробатические элементы (9 ч.)

Методика исполнения движений. Выполнение упражнений под счет и под музыку. «Мост» из положения лежа или стоя с переносом веса на руки или на ноги, с опорой на 3 точки. Переворот с «моста». «Колесо» на двух и одной руке. «Березка». Раскачивание на животе с закидыванием ног вперед. Стойка на руках. Парные приседания лицом и спиной. Ходьба на руках в парах.

4. Классический танец (50 ч.)

4.1. Экзерсис у станка (15 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Pas fouette на 90°. Battement frappe (носком в пол, на 45°). Demi и grand rond на 90°.

4.2. Экзерсис на середине зала (15 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Pas fouette на 90°. Battement frappe (носком в пол, на 45°). Demi и grand rond на 90°.

4.3. Прыжки (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Jete fouette. Assemble en tournant. Sissonne tombe. Grand jete (в сторону).

4.4. Повороты и вращения (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Подготовка и tournedehorsco II-ой позиции на 90°. Воздушные tourgiz V-ой позиции.

5. Народный танец (46 ч.)

5.1. Экзерсис у станка (18 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение упражнений под счет и под музыку.

Plie (demi и grand в плавном и резком характере, кольцевое).

Battement tendu (классический вариант, с переводом стопы с носка на ребро каблука, с подъемом пятки опорной ноги, с выносом ноги на каблук, с tombe, с «мазком» полупальцами по полу, с поворотом бедра).

Battement tendu jete (классический вариант, с demi plie, с сокращением стопы рабочей ноги, с подъемом пятки опорной ноги).

Упражнения на выстукивания.

Pastortille одинарное (с подъёмом на полупальцы и прыжком, с двойным ударом, с двойным поворотом).

Ronddejambrarterre (классический вариант, на ребре каблука, на demiplie, с поворотом стопы опорной ноги, с поворотом опорной стопы).

«Качалка»

«Веревочка» с прыжком.

Flic-flac (со скачком на опорной ноге, с tombe).

Battement fondu (классический вариант, с подъёмом на полупальцы, на 90°).

Battement fondu tire-bouchon.

Упражнение для бедра в «один темп».

Adajio (battement releve lent, battement developpe плавное и отрывистое в сочетании с plie, releve, с одним ударом пяткой, с двойным ударом).

Grand battement jete (с coupe-tombe, с увеличенным размахом).

Одинарное и двойное «заклучение».

Чередование ударов полупальцами и каблуками.

Удары каблуками в пол.

5.2. Экзерсис на середине зала (28 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Элементы русского танца

Усложненные формы изученных ранее движений.

Ходы и движения на месте: шаг с каблука, боковой ход, проскальзывающий шаг «Молоточки» в сочетании с шагами или бегом

«Горох» (мелкий drobный шаг)

«Переборы» на месте и в продвижении

Dробный «Ключ»

«Ковырялочка» в повороте

Тоуппо VI-ой позиции

«Блинчик» в повороте

Бег в повороте

«Веревочка»

Подготовительные упражнения к присядкам и присядки (для мальчиков).

Элементы итальянского танца

Положения рук

1-е пол. – обе руки на поясе тыльной стороной ладони;

2-е пол. – одна рука в 1-ом пол., вторая держит в руках тамбурин или в свободном положении;

3-е пол. – обе руки максимально отведены назад на уровне подготовительного положения, кисти повернуты вверх или вниз;

4-е пол. – одна рука поднята веред собой на уровне I-ой позиции, другая – открыта в сторону, убрана на пояс, III-ей позиции, за спиной на талии;

5-е пол. – обе руки за спиной на талии.

Маленькие броски вперед (*petitsbattementjetes*):

с шага и с последующим ударом носком по полу (*pasriqué*);

с подскоком и последующим ударом носком (*pasriqué*);

с поочередными ударами носком и ребром каблука по полу (*pasriqué*);

Бег:

Pas jete (маленький прыжок)

Pas jete (мал. прыжок) с откидыванием другой ноги назад на 45° или 90°

Pas balance

Pas echarpe во II-ю позицию

Подскоки по III-ей и V-ой свободной позиции

Подскок с *pas ballone*

Pas de basque по I-ой прямой позиции

Подскоки на одной ноге в полуприседании:

стопа рабочей ноги в положении *sur le sou-de-pied*спереди или сзади;

рабочая нога поднята вперед или назад (*attitude*)в открытом положении на 45° или 90°;

рабочая нога вытянута и поднята назад (*arabesque*) в открытом положении на 45° или 90°;

Повороты внутрь (*en dedans*) и наружу (*en dehors*):

на поочередных переступаниях по III или V-ой свободной позиции;

на одной ноге, с другой, согнутой в колене (*pas pirouettes*).

6. Современный танец (30 ч.)

6.1. Техника исполнения (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Поза **коллапса** (состояние, при котором позвоночник достаточно свободен для движений различных его частей, при этом тело достаточно напряжено, чтобы движения были энергичными).

Техника «**изоляции**» и «**полиметрии**» (движение всех центров, при котором они могут сочетаться или не сочетаться друг с другом).

Contraction (сжатие к центру тела) и **irelease** (расслабление).

Arch (арка, перегиб торса назад).

Curve (изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону).

Suspend (движение-задержка в кульминационной точке) и **recovery** (обратный возврат).

Swing (раскачивание). **Jump** (прыжок на двух ногах).

Roll down (спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы) и **up** (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию).

Drop (падение расслабленного торса вперед или в сторону).

Flax (сокращенная стопа, кисть, колени) и **point** (вытянутое положение стопы).

Flat back (наклон корпуса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса).

Deep body bend (наклон корпуса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук).

Hinge (положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах).

Bruch (скольжение всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию).

Hop (шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена»).

Leap (прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону).

Перекаты и перевороты. Баланс. **Stretch** (растяжение, вытягивание).

Связки движений на разных уровнях (стоя, сидя, лежа).

Контактная импровизация.

6.2. Экзерсис (20 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond de jamb par terre. Battement fondu. Adagio. Grandbattementjete.

7. Постановочная работа (50 ч.)

Объяснение основной идеи хореографической постановки, выделение главных и второстепенных героев, их характеристика, обозначение композиционных рисунков и переходов между ними, выделение «завязки», «кульминации» и «развязки» хореографической композиции, детальное объяснение и показ танцевальных комбинаций. Разучивание танцевальных комбинаций, выстраивание хореографической композиции, отработка выученного материала.

8. Концертная деятельность (8 ч.)

Выступление на мероприятиях разного уровня.

9. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

10. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Показывается весь изученный материал, пройденный за данный период, в форме открытого занятия.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы

Творческий блок

8 год обучения

1. Вводное занятие (1 ч.)

Знакомство с содержанием программы данного года обучения. Режим занятий. Требования к внешнему виду. Правила техники безопасности.

2. Введение в профессию (6 ч.)

История развития танцевального искусства и его связь с другими направлениями искусства.

Современный танец и его выдающиеся представители.

Учебные заведения, в которых можно получить профессии хореографического направления.

Педагог-хореограф. Профессиональная этика педагога-хореографа.

Работа с информационными источниками.

3. Тренировочные упражнения (21 ч.)

Изучение комплекса тренировочных упражнений для развития мышечного аппарата у детей, укреплению мышц, связок и суставов для дальнейшего исполнения танцевальных элементов, комбинаций, различных танцев. Исполнение движений и упражнений под счет и под музыку.

3.1. Разминка (3 ч.)

Шаги: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг; шаг на полупальцах; пружинистый шаг.

Бег: легкий бег (выбрасывание вытянутых ног вперед, «стрелочки»); захлест (ноги сгибаются в назад коленях); широкий бег (большие скачки, как будто перепрыгивают через препятствие); «Маятник» (выбрасывание вытянутых ног в стороны).

3.2. Упражнения для развития физических данных (9 ч.)

Упражнения для стоп и голеностопа сидя

Для выработки эластичности, силы и подвижности стопы и голеностопного сустава (вытягивание – сокращение, круговые движения, сидя на корточках опора на ладони и подъемы).

С использованием карандаша/ручки, эластичной ленты поэтапное натяжение и сокращение стопы.

С использованием карандаша/ручки удержание в вытянутой стопе на небольшой высоте от пола.

Упражнения для стоп и голеностопа стоя

Подъем на полупальцы (в различном темпе).

Плавный перекал стоп с носка на пятки.

Выпады перед у опоры на одной или двух ногах.

Стоя на носках с опущенной пяткой на возвышенной поверхности на одной или двух ногах.

С использованием мячика для тенниса прокатывание отделов стопы (подошва, внутренний свод – между двух стоп) – массаж и укрепление.

С использованием мячика для тенниса, зажав между внутренними сводами стоп подъемы на полупальцы.

С использованием карандаша/ручки прокатывание подошвы стопы.

С использованием карандаша/ручки подъем стопой с пола и удержание в воздухе с вытянутым подъемом.

Упражнения для мышц ног

«Складочка» (сидя: обхватив стопы руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к одной или двум ногам; фиксация в нижнем положении с сокращенными или вытянутыми стопами; стоя: по VI-ой и II-ой широкой позиции: обхватив голеностоп руками, постепенное разгибание и сгибание ног; наклоны корпуса вперед к ногам; фиксация в нижнем положении с руками на голеностопах, за стопой, в замок за спиной вытянутыми вверх, по VI-ой позиции стоя на блоках для йоги).

Маховые движения в различных положениях (стоя на коленях и руках, лежа на спине или на боку), лежа на спине «разножка».

Растяжка в шпагаты (продольный, поперечный).

Поза «Собака мордой вниз» с поочередной или одновременной работой стоп и коленей.

Упражнение у станка на растяжку всех групп мышц.

Выпады вперед с прямой ногой сзади или согнутой в колене, с последующим перекатом на заднюю ногу и вытяжение передней ноги.

Боковые выпады в выворотное и параллельное положение стоп с переходом с одной ноги на другую.

Упражнения для выворотности и подвижности тазобедренных суставов

«Бабочка» сидя (с вытянутым корпусом вверх или с наклоном вперед, фиксация с опорой на руки или без рук).

Лежа на спине или стоя круговые движения в тазобедренном суставе согнутой в колене ноги.

Комплексное упражнение лежа на спине/на животе либо сидя: и.п. «бабочка» ноги вытянуты вперед. Притянуть в себе на вытянутых стопах согнутые в коленях ноги, раскрыть в положение «Бабочка» (пятки тянем вверх, пола касаются только пальцы), постепенное вытягивание ног в выворотном положении, завернуть ноги в VI позицию.

Комплексное упражнение в положении лежа на спине или на животе: и.п. ноги вытянуты, стопы по I позиции. Соединяя стопы пальцами, притянуть ноги к туловищу в положение «Лягушка», вытянуть колени (ноги разведены в стороны), напрягая внутренние мышцы бедер соединить ноги вместе.

«Лягушка» на спине, на животе (с соединенными стопами или раскрытыми от колена до II-ой широкой позиции; с соединенными стопами небольшие перекаты в тазобедренном суставе вперед-назад).

Поза «Счастливого ребенка» лежа на спине, удерживая поясницу и притягивая таз к полу, ноги согнуть в коленях и притянуть к себе ухватившись за стопы снаружи и разогнув колени до угла 90°. Фиксация 1 минуту, дыхание спокойное.

Сидя наклоны вперед в положении «полушпагат» с фиксацией корпуса в диагональных положениях и параллельно полу с сокращенным или натянутыми стопами.

Сидя в «полушпагате», развороты корпуса и прокручивание в тазобедренных суставах в сторону продольного шпагата (положение «свастика», когда обе ноги согнуты в коленях впереди и сзади).

Поза «Вороны». П. п. ног, руки сложены ладонями перед грудью, сесть в глубокое plie, локтями опереться в бедренную мышцу. Опускаем таз к полу, локтями растягиваем колени в стороны. Фиксация 1 минута, дыхание спокойное.

Выпады вперед с последующим разворотом ноги в тазобедренном суставе до положения ноги в сторону и обратное движение.

Упражнения на укрепление мышц спины и пресса

Опираясь на локти либо лежа на спине, подъем ног на высоту от 10° до 90° с фиксацией.

Поза «Лодки» (гимнастический уголок) в положении сидя удержание ног в воздухе с прямым корпусом.

Скручивание корпуса вверх лежа на спине.

Удержание вытянутых ног (сокращенный голеностоп) перпендикулярно полу. Фиксация 1 минута.

«Ножницы». «Велосипед». «Планка» на локтях и вытянутых руках.

Подъем корпуса в области грудной клетки и плеч с опущенными ногами или одновременно поднятыми.

Упражнения на гибкость спины

Поза «Верблюда» перегиб назад стоя на коленях, ладони на голеностоп.

«Кошечка» стоя на руках и коленях.

Поза «Щенка» стоя на коленях, грудь на полу, руки вытянуты вперед.

Поза «Собака мордой вверх» опираясь на руки (на уровне грудной клетки) и стопы (ноги вытянуты сзади).

Поза «Кобры» таз и ноги лежат на полу, отталкиваясь от рук (на уровне грудной клетки) подъем верхней части корпуса.

«Коробочка». «Корзиночка». Наклоны в стороны, вперед и назад. Скручивание корпуса в положении стоя, сидя и лежа.

3.3. Акробатические элементы (9 ч.)

Методика исполнения движений. Выполнение упражнений под счет и под музыку. «Мост» из положения лежа или стоя с переносом веса на руки или на ноги, с опорой на 3 точки. Переворот с «моста». «Колесо» на двух и одной руке. «Березка». Раскачивание на животе с закидыванием ног вперед. Стойка на руках. Парные приседания лицом и спиной. Ходьба на руках в парах.

4. Классический танец (50 ч.)

4.1. Экзерсис у станка (15 ч.)

Методика исполнения движения. Исполнение движений под счет и под музыку. Tombe fouette. Pas fouette с efface на efface. Plie – releve с полуповоротом. Double frappe. Petit battement.

4.2. Экзерсис на середине зала (15 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. *Tombe fouette. Pas fouette с efface на efface. Plie – releve с полуповоротом. Double frappe. Petit battement. Pas de bourree - dessous.*

4.3. Прыжки (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. *Pas coupe. Pas de chat jete. Jete entrelaces.*

4.4. Повороты и вращения (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку. Подготовка и *tour*из II-ой позиции на 90°. Двойной *tour* на месте и с продвижением.

5. Народный танец (46 ч.)

5.1. Экзерсис у станка (18 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение упражнений под счет и под музыку.

Plie (demi и grand в плавном и резком характере, кольцевое).

Battement tendu (классический вариант, с переводом стопы с носка на ребро каблука, с подъемом пятки опорной ноги, с выносом ноги на каблук, с tombe, с «мазком» полупальцами по полу, с поворотом бедра).

Battement tendu jete (классический вариант, с demi plie, с сокращением стопы рабочей ноги, с подъемом пятки опорной ноги).

Упражнения на выстукивания.

Pas tortille одинарное (с подъёмом на полупальцы и прыжком, с двойным ударом, с двойным поворотом).

Rond de jamb par terre (классический вариант, на ребре каблука, на demi plie, с поворотом стопы опорной ноги, с поворотом опорной стопы).

«Качалка»

«Веревочка» с прыжком.

Flic-flac (со скачком на опорной ноге, с tombe).

Battement fondu (классический вариант, с подъёмом на полупальцы, на 90°).

Battement fondu tire-bouchon.

Упражнение для бедра в «один темп».

Adajio (battement relevent, battement developpe плавное и отрывистое в сочетании с *plie, releve*, с одним ударом пяткой, с двойным ударом).

Grand battement jete (с *coupe-tombe*, с увеличенным размахом).

Одинарное и двойное «заклучение».

Чередование ударов полупальцами и каблуками.

Удары каблуками в пол.

Подготовка к *revoltade* (с одной и разных ног).

Присядки (с выбрасыванием ног в стороны и в воздух).

5.2. Экзерсис на середине зала (28 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Элементы русского танца

Усложненные формы изученных ранее движений.

Ходы и движения на месте: шаг с каблука, боковой ход, проскальзывающий шаг. «Молоточки» в сочетании с шагами или бегом. «Горох» (мелкий дробный шаг). «Переборы» на месте и в продвижении. Дробный «Ключ». «Ковырялочка» в повороте. Touppo VI-ой позиции. «Блинчик» в повороте. Бег в повороте. «Веревочка». Подготовительные упражнения к присядкам и присядки (для мальчиков).

Элементы испанского танца

Положения рук

1-е пол. – руки, согнуты и округлены в локтях, находятся сзади корпуса, кисти немного выше талии;

2-е пол. – руки, вытянуты в локтях, подняты на высоте II-ой позиции; кисти повернуты ладонями вниз, пальцы опущены;

3-е пол. – руки разведены в стороны на уровне плеч, согнуты в локтях и под прямым углом подняты вверх; кисти повернуты в себе;

4-е пол. – одна рука, поднятая перед собой так, что локоть находится на уровне груди, согнута в локте под прямым углом и поднята вверх; кисть повернута к себе. Другая на поясе. Это положение является проходящим. Часто используется в движениях *pasdebasque* и *pasglissade*;

5-е пол. – руки придерживают юбку впереди или сбоку, руки округлые в локтях, а кисти согнуты в запястьях.

Portdebras, плавный перевод рук.

Ходы:

удлиненный шаг в полуприседании;

удлиненный шаг с двумя переступаниями.

Zapateado (выстукивания):

поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по I прямой позиции; шаг по диагонали с одной или двумя последующими ударами полупальцами;

Соскоки

Pasbalance (удлиненный шаг в сторону в *plie*).

Pasglissade (скользящее движение) с подъемом на полупальцы.

Круговое перегибание корпуса.

6. Современный танец (30 ч.)

6.1. Техника исполнения (10 ч.)

Методика исполнения движений. Исполнение движений под счет и под музыку.

Поза **коллапса** (состояние, при котором позвоночник достаточно свободен для движений различных его частей, при этом тело достаточно напряжено, чтобы движения были энергичными).

Техника «**изоляции**» и «**полиметрии**» (движение всех центров, при котором они могут сочетаться или не сочетаться друг с другом).

Contraction (сжатие к центру тела) и **release** (расслабление).

Arch (арка, перегиб торса назад).

Curve (изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону).

Suspend (движение-задержка в кульминационной точке) и **recovery** (обратный возврат).

Swing (раскачивание)

Jump (прыжок на двух ногах)

Bounce (трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса).

Body roll (группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости – синоним «волна»).

Roll down (спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы) и **up** (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию).

Drop (падение расслабленного торса вперед или в сторону).

Flax (сокращенная стопа, кисть, колени) и **point** (вытянутое положение стопы).

Flat back (наклон корпуса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса).

Deep body bend (наклон корпуса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук).

Hinge (положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах).

Lay out (положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию).

Tilt (угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше).

Low back (округление позвоночника в пояснично-грудном отделе).

Bruch (скольжение всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию).

Hop (шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена»).

Leap (прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону).

Step ball change (связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах).

Перекаты и перевороты

Баланс

Stretch (растяжение, вытягивание)

Связки движений на разных уровнях (стоя, сидя, лежа).

Контактная импровизация.

6.2. Экзерсис (20 ч.)

Plie. Battement tendu. Battement tendu jete. Rond de jamb par terre. Battement fondu.

Adagio. Grand battement jete. Прыжковые комбинации на месте и в движении.

Танцевальные комбинации.

7. Постановочная работа (50 ч.)

Объяснение основной идеи хореографической постановки, выделение главных и второстепенных героев, их характеристика, обозначение композиционных рисунков и переходов между ними, выделение «завязки», «кульминации» и «развязки» хореографической композиции, детальное

1.2. ОБУЧЕНИЕ

Содержание программы Постановочная работа

1. Танцевальные элементы и комбинации (18 ч.)

Объяснение хореографического материала, образного и композиционного содержания. Выявление лейтмотивов в хореографическом тексте. Разработка содержания композиции.

Разучивание танцевальных комбинаций, отработка выученного материала. Проработка образной составляющей, необходимого эмоционального состояния.

2. Этюдная работа (54 ч.)

Объяснение основной идеи хореографической постановки, выделение главных и второстепенных героев, их характеристика, обозначение композиционных рисунков и переходов между ними, выделение «завязки», «кульминации» и «развязки» хореографической композиции, детальное объяснение и показ танцевальных комбинаций.

Выстраивание хореографической композиции, отработка сольных и массовых частей, работа с реквизитом. Проработка образной составляющей, необходимого эмоционального состояния.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.3. Планируемые результаты

К концу 1 года обучения

Личностные	<p>Старается ответственно относиться к занятиям.</p> <p>Уважительные и дружелюбные отношения с ребятами из своей группы.</p> <p>Внешний вид соответствует специфике деятельности на занятии.</p>
Метапредметные	<p>Стал более развит физически.</p> <p>Откликаться на окраску музыкального сопровождения.</p> <p>Стал лучше чувствовать ритм музыки.</p> <p>Неплохо запоминает последовательность движений.</p>
Предметные	<p>Ознакомлен с историей возникновения танца.</p> <p>Знает основные понятия в музыке: темп, ритм, музыкальный размер и лад.</p> <p>Выражает настроение музыки через простейшие движения.</p> <p>Знает основные позиции рук и ног в классическом танце.</p> <p>Знает и исполняет движения классического танца, соответствующие данному году обучения.</p> <p>Знает и исполняет движения народного танца.</p> <p>Выполняет упражнения на разогрев и растяжку.</p> <p>Исполняет танцевальные комбинации.</p>

К концу 2 года обучения

Личностные	<p>Ответственно относится к занятиям.</p> <p>Уважительное отношение ребятам и педагогу.</p> <p>Внешний вид соответствует специфике деятельности на занятии.</p> <p>Начинает проявлять открытый интерес к хореографии.</p> <p>Умеет оценивать свои возможности.</p> <p>Умеет работать в группе.</p>
Метапредметные	<p>Стал лучше чувствовать ритм музыки.</p> <p>Может самостоятельно начинать двигаться через определенный временной промежуток.</p> <p>Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на разминку.</p> <p>Включает фантазию во время импровизационных упражнений. Во время исполнения танцевальных комбинаций добавляет эмоциональную окраску соответственно характеристике движения.</p>
Предметные	<p>Ориентируется в пространстве, может свободно перемещаться в композиционных рисунках.</p> <p>Освоена постановка корпуса, позиции рук и ног в классическом танце.</p>

	<p>Знает и выполняет движения классического танца, соответствующие данному году обучения.</p> <p>Знает и исполняет движения народного танца.</p> <p>Знает и исполняет комплекс упражнений на разогрев и на растяжку.</p>
--	--

К концу 3 года обучения

Личностные	<p>Уважительные отношение со всеми окружающими.</p> <p>Приобретен устойчивый интерес к хореографии.</p> <p>Умеет оценивать свои возможности и учащихся своей группы.</p> <p>Умеет работать в группе и проявляет инициативу в индивидуальных заданиях.</p>
Метапредметные	<p>Чувство ритма развито на должном уровне, выражает характер музыки через движения.</p> <p>Свободно владеет освоенной техникой.</p> <p>Умеет качественно исполнять движения.</p> <p>Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на разминку, на растяжку.</p> <p>Включает фантазию во время импровизационных упражнений. Во время исполнения танцевальных комбинаций добавляет эмоциональную окраску соответственно характеристике движения.</p>
Предметные	<p>Ориентируется в пространстве зала, свободно двигается по заданному рисунку, может самостоятельно выстраивать композицию.</p> <p>Знает и исполняет движения классического танца, соответствующие данному году обучения.</p> <p>Знает и исполняет движения народного танца.</p> <p>Знает и выполняет комплекс упражнений на разогрев и растяжку.</p>

К концу 4 года обучения

Личностные	<p>Уважительное отношение у окружающим.</p> <p>Устойчивый интерес к хореографии.</p> <p>Умеет оценивать свои возможности и учеников своей группы.</p> <p>Умеет работать в группе и проявляет инициативу в индивидуальных заданиях.</p>
Метапредметные	<p>Свободно владеет освоенной техникой.</p> <p>Умеет качественно исполнять изученные движения.</p> <p>Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на разминку.</p> <p>Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на</p>

	растяжку. Свободно включается в импровизацию. Исполнение танцевальных комбинаций сопровождается эмоциональной выразительностью.
Предметные	Знает базовые движения классического танца. Знает базовые движения народного танца. Знает базовые движения современной хореографии. Знает комплекс упражнений на разогрев и на растяжку. Знает основу сольной импровизации.

К концу 5 года обучения

Личностные	Уважительное отношение у окружающим. Устойчивый интерес к хореографии. Умеет оценивать свои возможности и учащихся своей группы. Умеет работать в группе, в паре, сольно.
Метапредметные	Усердно работает над повышением техничности исполнения. Самостоятельно проводит разминку. Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на растяжку. Умеет самостоятельно сочинять комбинации сольно, в парах, массово.
Предметные	Ознакомлен с историей возникновения танцев и их видов. Знает базовые движения классического танца. Знает базовые движения народного танца. Знает базовые движения современного танца. Знает комплекс упражнений на разминку и на растяжку. Знает основы сольной импровизации.

К концу 6 года обучения

Личностные	Уважительное отношение у окружающим. Устойчивый интерес к хореографии. Умеет оценивать свои возможности и учеников своей группы. Умеет работать в группе, в паре, сольно.
Метапредметные	Старательно работает над повышением техничности исполнения. Самостоятельно проводит разминку. Умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений на растяжку. Умеет самостоятельно сочинять комбинации сольно, в парах, массово. Умеет самостоятельно выполнять упражнения контактной импровизации.

Предметные	<p>Знает базовые движения классического танца.</p> <p>Знает базовые движения народного танца.</p> <p>Знает базовые движения современного танца.</p> <p>Знает комплекс упражнений на разминку и на растяжку.</p> <p>Знает основы контактной импровизации.</p>
------------	--

К концу 7 года обучения

Личностные	<p>Уважительное отношение у окружающим.</p> <p>Устойчивый интерес к хореографии.</p> <p>Умеет оценивать свои возможности и обучающихся своей группы.</p> <p>Умеет работать в группе, в паре, сольно.</p>
Метапредметные	<p>Испытывает потребность в постоянном повышении своего мастерства.</p> <p>Владеет приемами повышения своего физического и танцевального уровня.</p> <p>Умеет самостоятельно сочинять комбинации сольно, в парах, массово.</p> <p>Умеет самостоятельно выполнять упражнения контактной импровизации.</p>
Предметные	<p>Знает базовые движения классического танца.</p> <p>Знает базовые движения народного танца.</p> <p>Знает базовые движения современного танца.</p> <p>Знает комплекс упражнений на разминку и на растяжку.</p> <p>Знает основы контактной импровизации.</p>

К концу 8 года обучения

Личностные	<p>Уважительное отношение у окружающим.</p> <p>Устойчивый интерес к хореографии.</p> <p>Работает в группе, в паре, сольно.</p>
Метапредметные	<p>Постоянно работает над повышением своего мастерства.</p> <p>Достаточно хорошо развит физически.</p> <p>Самостоятельно проводит различные комплексы упражнений на разминку и на растяжку.</p> <p>Самостоятельно сочиняет комбинации сольно, в парах, массово.</p> <p>Достаточно хорошо импровизирует.</p>
Предметные	<p>Ознакомлен с историей возникновения танцев и их видов.</p> <p>Знает базовые движения классического танца.</p> <p>Знает базовые движения народного танца.</p> <p>Знает базовые движения современного танца.</p> <p>Знает комплекс упражнений на разминку и на растяжку.</p> <p>Знает основы контактной импровизации.</p>

1.3. ВОСПИТАНИЕ

1.3.1. Цель и задачи воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- Воспитывать культуру поведения обучающихся;
- Воспитывать уважительное отношение к своему и чужому труду;
- Воспитать социально ответственную личность, посредством участия в профилактических акциях;
- Воспитывать гармонично развитую личность посредством участия в мероприятиях и конкурсах;
- Формировать навык публичного самовыражения;
- Формировать кругозор, посредством посещения театров, выставок, мастер-классов, работы с видео и аудио материалом;
- Формировать навыков планирования своего времени, дисциплинированности, ответственности.

1.3.2. Содержание воспитательной деятельности

Содержание воспитательной деятельности включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы. При этом педагог учитывает содержание и специфику конкретной программы, учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного

творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и прочее) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований, концертов, выставок и др.

1.3.3. Целевые ориентиры воспитания

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры направлены на воспитание и формирование:

- уважения к художественной культуре, искусству народов России;
- восприимчивости к разным видам искусства;
- интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;

2.1. Календарный учебный график
1 год обучения
2023/2024 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 8 лет	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2023г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2031г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 72 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 г.

**Календарный учебный график
2 год обучения
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 8 лет	2 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2022г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2030г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 144 часа
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	2 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 г.

**Календарный учебный график
5 год обучения
2023/2024 учебный год**

1	Продолжительность освоения программы – 8 лет	5 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2019г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2027г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 216 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 г.

Календарный учебный график
7 год обучения
2023/2024 учебный год

1	Продолжительность освоения программы – 8 лет	7 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2017г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2025г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 216 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	3 раза в неделю по 2 занятия Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 г.

2.2. Учебный план
Основной блок
1 год обучения
2023/2024 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Ритмика	10										Опрос
	1. Темп, динамические оттенки, лад, регистровая окраска	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2. Ритм, ритмический рисунок, длительности	4	-	2	2	-	-	-	-	-	-	
	3. Музыкальный размер, такт, «сильная» и «слабая доля», музыкальная фраза	4	-	2	2	-	-	-	-	-	-	
4	Тренировочные упражнения	8										Показ базовых движений, выполнение нормативов
	1. Разминка	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2. Упражнения для развития профессиональных физических данных	5	2	2	-	-	1	-	-	-	-	
	3. Акробатические элементы	2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	
5	Элементы классического танца	23										Опрос на знание терминов, показ базовых движений, показ комбинаций
	1. Экзерсис у станка	6	-	1	4	1	-	-	-	-	-	
	2. Экзерсис на середине зала	6	-	-	-	3	-	-	1	2	-	
	3. Прыжки и прыжковые элементы	5	1	1	-	1	-	-	1	1	-	
	4. Полуповороты и повороты	6	-	-	-	-	1	2	1	1	1	
6	Элементы русского танца	13	-	-	-	-	1	2	2	5	3	Показ базовых движений и комбинаций
7	Постановочная работа	12	-	-	-	2	4	4	2	-	-	Показ танцевальных комбинаций,

**Учебный план
Основной блок
2 год обучения
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
3	Тренировочные упражнения	21										Показ базовых движений, выполнение нормативов
4.	Разминка	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
5.	Упражнения для развития профессиональных физических данных	10	2	2	1	-	2	2	1	-	-	
6.	Акробатические элементы	10	-	1	2	3	-	2	1	1	-	
4	Элементы классического танца	42										Опрос на знание терминов, показ базовых движений, показ комбинаций
1.	Экзерсис у станка	14	1	2	2	1	1	2	2	2	1	
2.	Экзерсис на середине зала	12	1	1	2	2	1	1	1	2	1	
3.	Прыжки и прыжковые элементы	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
4.	Полуповороты и повороты	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	
5	Элементы русского танца	30	3	4	4	3	3	3	4	4	2	Опрос показ базовых движений и комбинаций
6	Постановочная работа	40	3	5	4	3	5	6	4	6	4	Показ танцевальных комбинаций, этюдной части, выполнение творческих заданий
7	Концертная деятельность	4	-	1	1	-	-	-	1	1	-	Участие в мероприятиях различного уровня
8	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Показ изученных движений, комбинаций,

Учебный план
Творческий блок
5 год обучения
2023/2024 учебный год

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	4	1	-	1	-	-	1	-	-	1	Беседа
3	Тренировочные упражнения	33										Показ базовых движений, выполнение нормативов
	1. Разминка	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2. Упражнения для развития профессиональных физических данных	15	3	3	-	1	3	1	1	3	-	
	3. Акробатические элементы	15	3	2	2	2	1	1	-	2	2	
4	Классический танец	50										Опрос, показ базовых движений, показ комбинаций
	1. Экзерсис у станка	15	2	3	2	-	2	3	3	-	-	
	2. Экзерсис на середине зала	15	2	2	-	3	2	-	2	2	2	
	3. Прыжки	10	2	-	2	-	2	-	-	2	2	
	4. Повороты и вращения	10	2	-	2	2	-	2	1	1	-	
5	Народный танец	46										Показ базовых движений, танцевальных комбинаций
	1. Экзерсис у станка	18	-	4	2	2	2	2	2	2	2	
	2. Экзерсис на середине зала	28	3	2	5	4	-	2	2	6	4	
6	Элементы современной хореографии	20	-	2	6	3	2	2	2	2	1	Показ базовых движений, танцевальных комбинаций
7	Постановочная работа	50	4	6	4	7	6	8	7	6	2	Показ танцевальных комбинаций, этюдной части, выполнение творческих заданий
8	Концертная деятельность	8	-	2	-	-	-	2	4	-	-	Участие в мероприятиях

**Учебный план
Творческий блок
7 год обучения
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводное занятие	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	Беседа
2	Введение в профессию	6	1	1	-	-	-	2	-	2	-	Беседа
3	Тренировочные упражнения	21										Показ базовых движений, выполнение нормативов
	1. Разминка	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2. Упражнения для развития профессиональных физических данных	9	3	1	2	1	1	-	1	-	-	
	3. Акробатические элементы	9	-	1	3	1	3	-	-	1	-	
4	Классический танец	50										Опрос, показ базовых движений, показ комбинаций
	1. Экзерсис у станка	15	2	3	2	-	2	3	3	-	-	
	2. Экзерсис на середине зала	15	2	2	-	3	2	-	2	2	2	
	3. Прыжки	10	2	-	2	-	2	-	-	2	2	
	4. Повороты и вращения	10	2	-	2	2	-	2	1	1	-	
5	Народный танец	46										Показ базовых движений, танцевальных комбинаций
	1. Экзерсис у станка	18	-	4	2	2	2	2	2	2	2	
	2. Экзерсис на середине зала	28	3	2	5	4	-	2	2	6	4	
6	Современный танец	30										Показ базовых движений, танцевальных комбинаций
	1. Техника исполнения	10	3	1	2	2	2	-	-	-	-	
	2. Экзерсис	20	-	3	2	2	-	3	3	3	4	
7	Постановочная работа	50	4	6	4	7	6	8	6	7	2	Показ танцевальных комбинаций, этюдной части, выполнение творческих заданий
8	Концертная	8	-	2	-	-	-	2	4	-	-	Участие в

	деятельность											мероприятиях различного уровня
9	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	Показ изученных движений, комбинаций, этюдов
10	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	Показ изученных движений, комбинаций, этюдов
Всего часов в год и по месяцам:		216	26	26	26	26	20	24	24	26	18	

2.3. План воспитательной работы 2023/2024 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Модуль «Профилактика и безопасность»			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактической акции «Внимание-дети!»	Инструктажи по БДД, беседы, «Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД, акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	Журнал инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.
Октябрь	Участие в профилактической акции «Осенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия, направленные на	Инструктажи по БДД и безопасности	Журнал инструктажей, фотоотчёт проведенных

	здоровьесбережение обучающихся	жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков Корректировка социального паспорта коллектива	мероприятий, Соц. паспорт коллектива
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулшутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактическом мероприятии «Осторожно- тонкий лед!»	Профилактические мероприятия по безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и памяток в группах коллективов	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни»	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья: беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с помощью «Телефона	фотоотчёт проведенных мероприятий

		доверия»	
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра- квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профилактической акции «Подросток»	Вовлечение детей и подростков из семей группы социального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия, конкурсы агитбригад, творческие работы	Информация о летней занятости детей «группы риска», фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет
По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне безопасности»	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно- прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД
По отдельному графику	Участие в городской акции по профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Участие в ежегодном фестивале творчества детей с ОВЗ «Искорки надежды»	Литературный конкурс, театральный конкурс, вокальный конкурс, хореографический конкурс, конкурс декоративно-прикладного творчества и.т.д.	Работы декоративно-прикладного искусства, номера художественного творчества
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде

		элементов	
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра- квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
2. Модуль «Значимые события»			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Игры на знакомство и сплочение коллектива	Фотоотчет проведенного мероприятия
Ноябрь	День народного единства	Викторина для Дня народного единства	Фотоотчет проведенного мероприятия
Декабрь	День Конституции	Викторина Дня народного единства	Фотоотчет проведенного мероприятия
Декабрь	Новый год	Викторина	Фотоотчет проведенного мероприятия
Февраль	День защитника Отечества	Подготовка поздравительного видеоролика	Ссылка на видеоролик в группе коллектива
Март	Международный женский день	Подготовка поздравительного видеоролика	Ссылка на видеоролик в группе коллектива
Май	Праздник Весны и труда	Субботник	Фотоотчет проведенного мероприятия
Май	День победы	Возложение цветов в Саду Победы	Фотоотчет проведенного мероприятия
3. Модуль «Взаимодействие с родителями (законными представителями)»			
Сентябрь	Родительское собрание	Беседа	Протокол собрания
Апрель или май	Родительское собрание	Беседа	Протокол собрания
Май	Отчетный концерт или выставка, другое отчетное мероприятие	Открытое занятие	Фотоотчет проведенного мероприятия
4. Модуль «Профориентация»			
Сентябрь - декабрь	Участие в онлайн игре «Проектория. Примерочная профессий»	Участие в онлайн игре «Проектория. Примерочная профессий»	Фотоотчет проведенного мероприятия
Февраль	Участие в конкурсе «Стратегия выбора»	Участие в конкурсе «Стратегия выбора»	Фотоотчет проведенного мероприятия
Январь - май	Участие в акции «День профессий»	Экскурсия в Челябинский театр оперы и балета им. М.И. Глинки; Встреча с действующими артистами профессиональных хореографических коллективов	Фотоотчет проведенного мероприятия
5. Модуль «Самоуправление»			
Ноябрь	Выявление лидеров	Диагностический	Выдать индивидуальные

	среди обучающихся коллектива	инструментарий	результаты обучающимся
Февраль	Встреча лидеров с директором «Разговор на равных»	Беседа, интервью с директором МБУДО «ДДК «Ровесник» г. Челябинска «Как добиться успеха в жизни?»	фотоотчёт проведенного мероприятий
В течение года	Участие в мероприятии в качестве волонтеров	Участие в субботниках	фотоотчёт проведенного мероприятий
6. Модуль «Наставничество»			
В течение года	Проведение мероприятия в рамках проекта «Дети – детям»	Мастер-класс	Фотоотчет проведенного мероприятия
7. Вариативный модуль			
В течение года	Посещение театров	Просмотр хореографических, драматических спектаклей	Фотоотчет проведенного мероприятия

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в танцевальном зале, оборудованном станками и зеркалами. Также необходимо музыкальное оборудование (магнитофон), реквизит для занятий гимнастикой (коврики, блоки для йоги, эластичный эспандер, скакалка).

Каждый обучающийся должен иметь форму для занятий хореографией (гимнастический купальник, лосины или колготки, юбка, балетки).

Возможно использование на занятиях ПК (для просмотра видео материала других исполнителей, а также видео записей выступлений для коллективного анализа работы), видеозаписывающее устройство (телефон или видеокамера; для записи материала занятия).

Информационное обеспечение

Музыкальный материал для занятий, видео записи по классическому, народному и современному танцу, иллюстрации позиций, поз, основных положений.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области хореографии, владеющий классическим, народным, эстрадным и современным направлениями.

2.5. Формы контроля успеваемости

Цель контроля успеваемости состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Механизм контроля в учебном процессе играет значительную роль в познавательной деятельности обучающихся. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую **функции**.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. В процессе контроля развиваются речь, память, внимание, воображение, воля и мышление, формируются мотивы познавательной деятельности. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

На протяжении всего учебного года на каждом занятии осуществляется **текущий контроль** усвоения учебного материала. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения.

Такой вид предполагает: контроль педагога, взаимоконтроль обучающихся, самоконтроль учащегося.

Текущий контроль может проводиться в форме самостоятельной работы, тестирования, опроса, защиты творческих работ, проектов, в форме соревнования, турнира, сдачи нормативов. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента обучающихся, их уровня обученности, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий.

По окончании учебного года проводится **промежуточная аттестация**. Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках учебного года.

2.6. Анализ результатов воспитания

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктах, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и другим людям и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

2.7. Оценочные материалы

Оценочные материалы для 1 года обучения

1. Опрос по разделу «Ритмика» №1.

Темп, динамические оттенки, лад, регистровая окраска

Вопросы	Ответы
1. Что мы слышим, когда слушаем музыку?	Мелодию, ритм
2. Какими понятиями характеризуется музыкальное произведение?	Темп, динамика, лад, регистровая окраска
3. Что такое «темп»?	Скорость движения
4. Какой бывает темп?	Быстрый, умеренный, медленный
5. Что такое «динамика»?	Сила, громкость звучания
6. Какие бывают динамические оттенки?	Пианиссимо – очень тихо Пиано – тихо Меццо-пиано – в меру тихо Меццо-форте – в меру громко Форте – громко Фортиссимо – очень громко
7. Что такое «лад»?	Настроение, которое заложено композитором в музыкальное произведение.
8. Какие бывают лады?	Мажорный, минорный
9. Как характеризовать лад?	Мажорный – светлый, радостный, добрый Минорный – хмурый, грустный
10. Что такое «регистр»?	Характеристика, помогающая определить образную составляющую
11. Какие бывают регистры?	Высокий, средний, нижний
12. Как их можно характеризовать через образ?	Высокий – птички, зайчики Средний – лисички, белочки Нижний – волк, медведь

2. Опрос по разделу «Ритмика» №2.

Ритм, ритмический рисунок, длительности

Вопросы	Ответы
1. Что такое «ритм»?	Чередование различных длительностей звуков в музыке
2. Где мы слышим ритм в повседневной жизни?	Стихи, звук колес на рельсах, шаги, сердцебиение и т.д.
3. Какими танцевальными движениями можно создавать ритм?	Шаги, притопы, хлопки
4. Что такое «ритмический рисунок»?	Последовательность звуковых длительностей

5. Что такое «длительность»?	Отрезок времени, когда звучит одна нота
6. Какие бывают длительности?	Целая, половинная, четвертная, восьмая
7. Как долго длится целая доля такта? Если 1 такт в музыкальном размере 4/4.	Целый такт. 4/4
8. Как долго длится половинная длительность в музыкальном размере 4/4.	Половину такта. 2/4
9. Как долго длится четвертная длительность в музыкальном размере 4/4?	1 четверть такта

3. Опрос по разделу «Ритмика» №3.

Музыкальный размер, такт, «сильная» и «слабая доля», музыкальная фраза

Вопросы	Ответы
1. Что такое «музыкальный размер»?	Количество долей определенной длительности, образующих такт
2. Что означают числа в музыкальном размере?	Первое число определяет число ударов, которое следует отсчитывать в каждом такте
3. Какие бывают музыкальные размеры?	4/4, 3/4, 2/4
4. Каким танцем можно охарактеризовать музыкальные размеры 4/4, 3/4, 2/4?	4/4 – марш, 3/4 – вальс, 2/4 – полька
5. Что такое «такт»?	Небольшой отрезок музыкального произведения, заключенными между сильными долями
6. С чего чаще всего начинается такт?	С сильной доли
7. Что такое «сильная» доля?	Нота, на которую падает акцент (ударение)
8. Что такое «слабая» доля?	Нота, не имеющая акцента (ударения)
9. Что такое «музыкальная фраза»?	Законченная музыкальная мысль

4. Практические задания к разделу «Ритмика»

1. Практические задания по темам «Динамические оттенки», «Лад», «Регистровая окраска»

- Этюдная работа на отражение динамических оттенков музыкального произведения.
- Этюдная работа на отражение ладовой окраски музыкального произведения.

- Этюдная работа на отражение регистровой окраски музыкального произведения.
 - Итоговая этюдная работа на создание образа на основе ранее изученных понятий: «Темп», «Динамические оттенки», «Лад», «Регистровая окраска».
2. *Практические задания по темам «Ритм», «Ритмический рисунок», «Длительности»*
- Запомнить на слух и воспроизвести ритмический рисунок.
 - Сочинение своего ритмического рисунка на основе элементарных танцевальных движений.
 - Сочинение танцевальной комбинации с включенным в нее ритмическим рисунком.
3. *Практические задания по темам «Музыкальный размер»*
 Определение музыкального размера произведения и импровизационный этюд на основе заданного образа.

5. *Итоговые задания к разделу «Ритмика»*

1. Прослушивание музыкального произведения и последующая его характеристика по критериям: темп, использованные динамические оттенки, регистр, лад, музыкальный размер, ассоциативный ряд.
2. Этюдная работа на создание образа через танцевальные движения на основе музыкального материала и его характеристик: лад (мажорный, минорный), динамические оттенки (громко, тихо), регистр (высокий, средний, низки).

6. *Нормативы по разделу «Тренировочные упражнения»*

1. Стойка в планке 30 секунд.
2. Прыжки на скакалке 30 секунд (с подсчетом количества прыжков).
3. Шпагаты продольные, поперечный.

7. *Опрос по разделу «Элементы классического экзерсиса»*

Вопросы	Ответы
1. Что такое «preparation»?	«подготовка», движение рук в начале упражнения
2. Сколько позиций и положений рук в классическом танце?	3 позиции рук и подготовительное положение
3. Какие позиции ног вам известны?	I-я, II-я, III-я, VI-я
4. Как зародился классический танец?	Первые элементы, которые в последствии стали движениями классического экзерсиса, появились на балах Франции, Англии
5. Что такое «plie»?	«сгибать». Приседание
6. Что такое «demi plie»?	«половина». Полуприседание
7. Что такое «releve»?	«поднимать». Подъем на полупальцы
8. Охарактеризуйте движение	«Battement» - «биение», «удар».

«battement tendu».	«Tendu» - «натянутый» Открывание и закрывание ноги в различные направления (вперед, в стороны, назад) с вытянутым коленом, с вытягиванием стопы в открытом положении
9. Охарактеризуйте движение «battement tendu jete».	«Jete» - «брошенный» Бросок натянутой ноги на небольшую высоту
10. Охарактеризуйте движение «battement tendu pur le pied».	«Нажим» Сильно вытянутую ногу нужно сократить в голеностопном суставе, при этом, не задействовав тазобедренный сустав. Растянуть ногу от бедра до пятки
11. Что такое «rond de jamb par terre»? Какие варианты этого движения вам известны?	«rond» - круг «rond par terre» - круг ногой по полу «Demi rond» - половина круга «Grand rond» - полный круг
12. Что такое «en dehors» и «en dedans»?	«En dehors» - «наружу»; вращательное движение ноги в суставе в направлении наружу. «En dedans» - «внутри»; вращательное движение ноги в суставе в сторону опорной ноги
13. Охарактеризуйте движение «battement releve lent».	«Releve» - «поднимать», «Lent» - медленно. Медленное поднятие вытянутой ноги в заданное направление на высоту 90° и опускание обратно в позицию
14. Охарактеризуйте движение «grand battement jete»	Большой бросок вытянутой ноги в заданное направление на высоту 90°
15. Что такое «port de bras»?	«Porter» - носить, «Bras» - руки. Прохождение рук через основные позиции, с участием поворотов или наклонов головы, а также перегибов корпуса
16. Какие формы «port de bras» вам известны? Охарактеризуйте их.	I-я и II-я форма. В I-ой форме руки двигаются одновременно проходя все три позиции. Во II-ой форме корпус повернут в пол оборота к зрителю (поза croise). Движение рук похоже на I-ю форму,

	только они двигаются в противоположных направлениях
17. Какой частью стопы танцовщик толкается для прыжка?	Пяткой
18. Что такое «sauter»?	«прыгать». Самый простой прыжок с двух ног на две по всех позициям ног.
19. Что такое «pas echarpe»?	«убегать», «ускользнуть». Прыжок с двух ног на две. Движение состоит из двух прыжков: первый из V-ой (III-ей) позиции во II-ю или IV-ю, и обратно.
20. Как тренируется «удержание точки» во время поворота?	Голова поворачивается к плечу, взгляд устремлен прямо по направлению движения.

8. Творческие задания

1. Создание комбинаций на основе изученных движений (сольные, малые группы, массовые);
2. Создание этюда на заполнение пространства (массовый, малыми группами);
3. Создание пластических зарисовок на взаимодействие (парами, малыми группами).

Оценочные материалы для 2 года обучения

1. Опрос по разделу «Элементы классического танца»

Вопросы	Ответы
1. Охарактеризуйте V-ю позицию ног.	Ноги скрещены. Одна стопа полностью закрывает другую. Пятка одной ноги у носка другой
2. Что такое «sur le sou-de-pied»?	Положение рабочей ноги на щиколотке опорной ноги
3. Сколько положений sou-de-pied вам известно?	3: обхватное (впереди), сзади, условное
4. Охарактеризуйте обхватное (впереди) sou-de-pied.	Стопа рабочей ноги с сильно вытянутом подъеме обхватывает щиколотку опорной ноги, так что пятка находится впереди, а вытянутые пальцы отведены назад
5. Охарактеризуйте сзади sou-de-pied.	Стопа рабочей ноги прикасается пяткой к щиколотке опорной ноги сзади, оставляя подъем и пальцы вытянутыми на воздух
6. Охарактеризуйте условное sou-de-	Стопа рабочей ноги находится впереди

pied.	опорной, при этом сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются щиколотки опорной ноги
7. Что такое «epaulement»?	От франц. Epaule – «плечо». Положение корпуса в полуоборота к зрителю по диагонали в котором голова повернута в сторону плеча
8. Какие виды «epaulement» вам известны? Охарактеризуйте их.	Epaulement croisse – от франц. «скрещенный»; скрещенность линий в позе исполнителя
9. Чем отличаются большие позы от малых?	В больших позах одна или две руки находятся на уровне III позиции. В малых позах руки находятся в заниженных позах между II и I позицией
10. Охарактеризуйте III форму port de bras.	Эта форма начинается с наклона корпуса вперед и одновременным опусканием рук в подготовительное положение. Далее корпус выпрямляется, руки одновременно поднимаются через I позицию в III. Затем следует перегиб корпуса назад. С выпрямлением корпуса руки опускаются во II позицию
11. Правила выполнения перегиба корпуса назад.	<ol style="list-style-type: none"> 1. В перегибе участвуют руки, голова, плечи, лопатки. 2. Перегиб начинается с вытяжения тела вверх. 3. Во время перегиба голова повернута в сторону плеча. 4. Вся нижняя часть корпуса должна быть подтянута: колени прямые, таз на месте, мышцы пресса подтянуты
12. Охарактеризуйте движение «temps lie par terre».	От франц. «lier» «связывать», «соединять». Специальная комбинация движений, вырабатывающая слитность, координацию в танце, состоит из переходов с ноги на ногу скользящими шагами, которым соответствуют определенные port de bras. Par terre «по полу».
13. Охарактеризуйте движение «grand plie».	«grand» - большой Приседание с предельным сгибанием

	коленей
14. Особенность исполнения releve в V позиции.	Стопа, стоящая в позиции впереди, во время исполнения движения подтягивается к носку сзади стоящей стопы. Ноги как бы соединяются в одну линию
15. Особенность исполнения «rond de jamb par terre в demi plie»	1. Опорная нога согнута в колене. 2. Бедра неподжны (находятся на одном уровне). 3. Рабочая нога, так же как и без demi plie, прокручивается в тазобедренном суставе. 4. Стопа рабочей ноги, так же как и без demi plie, сильно вытянута. Пятка над полом.
16. Охарактеризуйте движение «battement fondu».	От франц. «fonder» - таять; тающее движение. Плавное приседание на одной ноге с одновременным сгибанием другой ноги, так же вытягивание
17. Что такое «adagio»?	В музыке означает «медленно». В танце - медленное поднятие ног. В комбинации сочетается с танцевальными движениями и port de bras
18. Что такое «changement de pieds»?	От франц. «перемена ног». Прыжок исполняемый по V позиции с переменой ног в воздухе, при приземлении
19. Что такое «pas assemble»?	От франц. «собирать». Прыжок с двух ног на две из V позиции в V
20. Что такое «chaine turns»?	«цепь» Поворотные движение, в которых танцовщик делает пол-оборота на каждой ноге на полупальцах или на пальцах. Движение может исполняться по диагонали или по кругу

2. Творческие задания:

1. Создание этюда на основе хороводного материала на тему «Построения и перестроения в композиции».
2. Создание танцевальных комбинаций на основе изученного материала (сольно, малой группой).

3. Создание комбинаций на взаимодействие на основе изученного материала (парами, малыми группами, массовые).
4. Создание этюдов на заполнение пространства (малыми группами, массовые).

Оценочные материалы для 3 года обучения

1. Опрос по разделу «Классический танец»

Вопросы	Ответы
1. Особенность исполнения движения «demi и grand rond на 45°»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочая нога поднимается на высоту 45°. 2. Бедра неподжны (находятся на одном уровне). 3. Рабочая нога прокручивается в тазобедренном суставе. 4. Стопа рабочей ноги сильно вытянута.
2. Особенность исполнения движения «battements fondu на 45°»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочая нога открывается на высоту 45°. 2. Бедра неподжны (находятся на одном уровне). 3. Рабочая и опорная ноги одновременно сгибаются и разгибаются. 4. Движение плавное, без точек. 5. Раскрывание рабочей ноги происходит от колена. 6. Стопа рабочей ноги, во время сгибания, приводится натянутой стопой (пальцами) в положение sur le cou-de-pied.
3. Что такое «battement developpe»?	<p>Développer – «развернутый» Вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.</p>
4. Особенность исполнения движения «temps lie на 45°»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характер движения «слитный», «перетекающий». 2. Положение корпуса точно соответствует позам croisee. 3. Нога в позах поднимается на высоту 45°.
5. Особенности исполнения движения «battement tendu и jete en tournant»	<p>«en tournant» - в повороте. Обозначение поворота во время исполнения движения на четверть, половину круга, целый круг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движение может выполняться en

	<p>dehors и en dedans.</p> <ol style="list-style-type: none"> Во время исполнения движения, рабочая стопа скользит вдоль опорной стопы. Поворот происходит за счет подталкивания опорной пятки вперед или назад. Опорная нога должна быть предельно вытянута. Корпус и нога подворачиваются одновременно.
<p>6. Охарактеризуйте V форму port de bras</p>	<p>Исходное положение – V позиция, epaulement croise. На preparation руки открываются в большую позу croise. Эта форма начинается с наклона корпуса вперед и одновременным опусканием рук в подготовительное положение. При выпрямлении корпуса руки переводятся в большую закрытую позу. Далее следует перегиб корпуса назад. С одновременным переводом рук в исходное положение</p>
<p>7. Что такое «pas de bourree soivi»?</p>	<p>От франц. «bourree» - связанный. Движение представляет собой связку танцевальных шагов. «suivre» - придерживаться, продолжать. Мелкие переборы (переступания) на полупальцах или пальцах в V позиции без перемены ног. Может исполняться на месте, вокруг себя, с продвижением в стороны, вперед и назад</p>
<p>8. Особенности исполнения движения pas echarpe с окончанием на одну ногу</p>	<ol style="list-style-type: none"> Движение исполняется с двух ног. В момент прыжка, в воздухе фиксируется II позиция. Приземление происходит на одну ногу. Рабочая нога, в момент приземления, фиксируется в положении sur le cou-de-pied условном или сзади.
<p>9. Особенности исполнения движения «pas assemble»</p>	<ol style="list-style-type: none"> Прыжок начинается с двух ног и заканчивается на две ноги. В момент толчка (plie) рабочая нога проскальзывает в сторону заданного

	<p>направления, и открывается на небольшую высоту.</p> <p>3. Прыжок исполняемый в сторону, происходит без продвижения в сторону. Небольшое продвижение происходит вперед или назад за счет подмены ног.</p> <p>4. Прыжок исполняемый вперед или назад исполняется без продвижения в направление.</p> <p>5. Положение корпуса во время прыжка вперед или назад соответствует позе классического танца <i>croisee</i> или <i>effacee</i>.</p>
<p>10. Что такое «pas jete»?</p>	<p>От франц. «jeter» - бросать. Прыжок с одной ноги на другую.</p>
<p>11. Что такое «sissonne simple»?</p>	<p>Простой маленький прыжок с двух ног на одну. В наивысшей точке прыжка ноги должны успеть собраться в пятую позицию с натянутыми стопами. При приземление одна стопа опускается на пол, другая занимает положение <i>sur le sou-de-pied</i> условного или сзади.</p>
<p>12. Что такое «pas glissade»?</p>	<p>От франц. «glisser» - скользить. Прыжок с двух ног на две скользящего характера, исполняемый почти без отрыва от пола.</p>
<p>13. Что такое «pas de basque»?</p>	<p>От франц. «шаг баска». Прыжок с ноги на ногу, во время которого нога описывает дугу по полу, происходит перенос центра тяжести на другую ногу. Далее проходя через I позицию проводится вперед и ноги соединяются в V позиции с проскальзыванием вперед.</p>
<p>14. Что такое «pas soutenu en tournant»?</p>	<p>Простейший поворот на двух ногах по V позиции. Во время движения происходит втяжка ног в позицию и одновременный поворот вокруг своей оси.</p>
<p>15. Правила подготовки к турам из II и V позиции.</p>	<p>1. Для тура исполняемого на месте обязательно берется толчок, как для прыжка от пяток.</p> <p>2. Во время подъема на полупальцы все тело максимально вытягивается</p>

	<p>вверх.</p> <p>3. Мышцы живота и поясница подтянуты.</p> <p>4. Руки собираются в I позицию. Локти не висят.</p> <p>5. Голова повернута прямо. Взгляд вперед. Подбородок приподнят.</p> <p>6. Для тура из II позиции исходная позиция II.</p> <p>7. Для тура из V позиции исходная позиция V.</p>
--	--

2. Творческие задания:

1. Создание этюда на основе плясового материала на тему «Построения и перестроения в композиции».
2. Создание танцевальных комбинаций на основе изученного материала (сольно, малой группой).
3. Создание комбинаций на взаимодействие на основе изученного материала (парами, малыми группами, массовые).
4. Создание этюдов на заполнение пространства (малыми группами, массовые).

Оценочные материалы для 4 года обучения

1. Опрос по разделу «Классический танец»

Вопросы	Ответы
1. Что такое «eraulement efface»?	От франц. «стертый», «сглаженный»; развернутое положение фигуры без сокращения линий
2. Что такое «arabesque»?	От франц. «арабский». Одна из основных поз классического танца, в которой одна нога является опорной, а другая, вытянута в колене, открыта назад носком в пол или на воздух. Одна рука выведена вперед, другая в сторону. В русской школе приняты 4 формы арабеска
3. Охарактеризуйте I arabesque	Ноги в положении efface. Руки, соответствующая опорной ноге, выведена вперед (на уровне I позиции), другая отведена в сторону (на уровне II позиции). Кисти обращены ладонями вниз. Корпус держится вертикально, образуя прямой угол с ногой, положение головы профильное, взгляд направлен на кисть руки, вытянутой

	вперед
4. Охарактеризуйте II arabesque	Ноги в положении первого арабеска, но вперед выведена рука, соответствующая поднятой ноге. Другая рука, открытая на II позицию, получается отведенной назад настолько, что видна позади корпуса. Голова повернута в сторону руки, вытянутой вперед (к зрителю).
5. Особенности исполнения движения «demi и grand rond на 60°»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочая нога поднимается на высоту 60°. 2. Бедра неподжны (находятся на одном уровне). 3. Рабочая нога прокручивается в тазобедренном суставе. 4. Стопа рабочей ноги сильно вытянута.
6. Что такое «pas fouette»?	От франц. «fouetter» - «хлестать», «подгонять», «взбивать». Движение вращательного характера. Имеет разновидности: вращения на месте, со сменой ракурсов, прыжок. Суть движения (не вращение на месте) в прокручивании ноги в тазобедренном суставе с одновременным поворотом корпуса.
7. Особенности исполнения движения «battement fondu на 90°»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочая нога открывается приемом developpe на высоту 90°. 2. Бедра неподжны (находятся на одном уровне). 3. Рабочая и опорная ноги одновременно сгибаются и разгибаются. 4. Движение плавное, без точек. 5. Раскрывание рабочей ноги происходит от колена с подъемом бедра. 6. Стопа рабочей ноги, во время сгибания, приводится натянутой стопой (пальцами) в положение sur le cou-de-pied. 7. Корпус немного наклоняется вперед во время открывания ноги назад.
8. Охарактеризуйте «battement soutenu»	Во время исполнения движения рабочая нога вытягивается в заданное

<p>на 45°»</p>	<p>направление на высоту 45° одновременно с опусканием опорной ноги в <i>demi plie</i>. Затем рабочая нога подтягивается в позицию с одновременным вытягиванием колена опорной ноги. В конце следует подъем на полупальцы</p>
<p>9. Сравните движения «маленькое и большое <i>adagio</i>»</p>	<p>С маленького <i>adagio</i> начинают упражнения на середине зала. Большое <i>adagio</i> исполняется перед <i>allegro</i>. В маленьком <i>adagio</i> меньше поз и положений, чем в большом. В маленьком <i>adagio</i> сочетают новые движения с уже известными. Большое <i>adagio</i> сложнее маленького. В большом <i>adagio</i> много внимания уделяется художественной составляющей и координации, оно развивает танцевальность</p>
<p>10. Что такое «<i>tour lent</i>»?</p>	<p>Медленный поворот. Исполняется на всей ступне при помощи продвижения пятки опорной ноги без отрыва от пола. Исполняется <i>en dehors</i> и <i>en dedans</i>. Поза, в которой исполняется движение, сохраняется на протяжении всего поворота</p>
<p>11. Охарактеризуйте VI форму <i>port de bras</i></p>	<p>Эта форма начинается в положении <i>epaulement croise</i>. На <i>preparation</i> руки открываются в большую позу <i>croise</i>. Происходит наклон вперед с одновременным собиранием рук в подготовительном положении. При выпрямлении корпуса руки переводятся в большую закрытую позу. Далее следует перегиб назад с одновременным переводом рук в исходное положение</p>
<p>12. Что такое «<i>pas de bourree</i>»?</p>	<p>«связный» Есть несколько разновидностей: с переменной ног и без перемены, <i>en dehors</i> и <i>en dedans</i>, с поворотом и без поворота, с открытием ноги в сторону носком в пол или на высоту 45° и т.д.</p>
<p>13. Особенности исполнения движения</p>	<p>Движение может начаться как с V</p>

pas de bourree с переменной ног	позиции, так и с положения sur le cou-de-piedсзади в demi plie. Переход с ноги на ногу происходит на полупальцах через II позицию. Движение заканчивается в исходное положение
14.Что такое «pas balance»?	«раскачивать», «качаться» Танцевальное движение, в котором переступания с ноги на ногу чередуются с demi plie и подъемом на полупальцы. Сопровождается наклонами корпуса, головы и рук из стороны в сторону
15.Особенности исполнения движения «pas echarpe в IV позицию»	1. Прыжок выполняется с двух ног на две. 2. Приземление происходит в направлении epaulement croise efface. 3. Бедра и плечи сохраняются ровно. 4. Положение ног выворотнo.
16. В чем отличие petit assemble от grand assemble	Движение выполняется на 90°
17. Особенности исполнения движения «pas jete с продвижением»	1. Прыжок с продвижением. 2. Прыжок с одной ноги на другую. 3. Окончание в большую или малую позу.
18.Что такое «sissone ouverte»?	«открытый» Прыжок с двух ног, во время которого нога открывает через sur le cou-de-pied или passé в заданном направлении.
19.Что такое «sissone fermee»?	«закрытый» Прыжок с двух ног на две (из V позиции в V), исполняемый с продвижением в заданном направлении (с переменной или без перемены ног) в различные позы
20. Особенности исполнения движения tour из II и V позиции	1. Для тура исполняемого на месте обязательно берется толчок, как для прыжка от пяток. 2. Во время подъема на полупальцы все тело максимально вытягивается вверх. 3. Мышцы живота и поясница подтянуты.

	<p>4. Руки собираются в I позицию. Локти не висят.</p> <p>5. Голова повернута прямо. Взгляд вперед. Подбородок приподнят.</p> <p>6. Для тура из II позиции исходная позиция II.</p> <p>7. Для тура из V позиции исходная позиция V.</p>
21. Что такое «tour en dehors с degage»?	<p>Degage «высвободить» подготовительное движение для перехода с ноги на ногу: вытянутая нога, освобожденная от тяжести корпуса, выводится в сторону. Далее происходит подмена на открытую ногу и поворот на ней. Другая нога поднимается в положение sur le cou-de-pied.</p>

2. Творческие задания:

1. Создание этюда на основе плясового материала на тему «Построения и перестроения в композиции».
2. Создание танцевальных комбинаций на основе изученного материала (сольно, малой группой).
3. Создание комбинаций на взаимодействие на основе изученного материала (парами, малыми группами, массовые).
4. Создание этюдов на заполнение пространства (малыми группами, массовые).

Оценочные материалы для 5 года обучения

1. Опрос по разделу «Классический танец»

Вопросы	Ответы
1. Охарактеризуйте III arabesque	Исходное положение - ноги в положении croisee. Рука, соответствующая поднятой ноге, вытянута вперед; рука, соответствующая опорной ноге, вытянута в сторону. Корпус схвачен в поясице. Голова обращена к руке, вытянутой вперед, взгляд направлен на кисть
2. Охарактеризуйте IV arabesque	Исходное положение - ноги в положении третьего арабеска, но вперед вытянута рука, соответствующая опорной ноге, а другая, открытая на II позицию,

	оказывается отведенной назад и видна из-за спины. Голова повернута к зрителю. Корпус прямой, вперед не наклоняется, плечи на одном уровне, мышцы спины схвачены в поясице
3. Охарактеризуйте IV форму port de bras	Исходное положение – V позиция, epaulement croise. Preparation: руки через I позицию раскрываются одна во II, другая в III, а затем переводится во II и заводится назад, корпус «скручен» на 90°. Далее руки возвращаются в I позицию, из которой переводятся в исходное положение
4. Особенности исполнения движения «pas fouette 45°»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Во время исполнения движения происходит вращение ноги в тазобедренном суставе. 2. Может исполняться на месте, со сменой ракурсов, прыжок. 3. Корпус и опорная нога максимально подтянуты. 4. Нога поднята на высоту 45°
5. Особенности исполнения движения «pas ballote» в adagio?	<p>«качаться», «раскачиваться» В adagio это движение соединяется с battement developpe.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движение плавного характера. 2. Во время исполнения движения ногой корпус одновременно наклоняется вперед или назад, в зависимости от направления ноги. 3. Когда нога открывается в сторону, корпус отклоняется в противоположную сторону
6. Особенности исполнения движения «temps lie 90°»	<ol style="list-style-type: none"> 4. Характер движения «слитный», «перетекающий». 5. Положение корпуса точно соответствует позам croisee. 6. Нога в позах поднимается на высоту 90°
7. Что такое «Sissone tombee»?	«падать», падающий прыжок Прыжок с двух ног на две с продвижением. Падение происходит через проходящий прыжок (sissone ouverte)
8. Охарактеризуйте прыжок «pas	Прыжок с продвижением вперед или

ballotte»	назад, во время которого вытянутые ноги задерживаются в V позиции, затем одна поднимается через sur le sou-de-pied и вытягивается соответственно (вперед или назад), другая опускается на пол в demi plie
9. Что такое «pas chasse»?	«гнать», «разгонять» Прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе в V позиции одновременным продвижением в каком-либо направлении
10. Что такое «tour pique»?	Tour «поворот» Pique «укол» Вращение, выполняемое в быстром темпе подряд на прямой опорной ноге и без схода с полупальцев. Также называется «tour en dedans»
11. Особенности подготовки к tour из IV позиции	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение IV позиция. 2. Для тура исполняемого на месте обязательно берется толчок, как для прыжка от пяток. 3. Толчок «берется» с двух ног. 4. Во время подъема на полупальцы все тело максимально вытягивается вверх. 5. Мышцы живота и поясница подтянуты. 6. Руки собираются в I позицию. Локти не висят. 7. Голова повернута прямо. Взгляд вперед. Подбородок приподнят.

2. Творческие задания:

1. Создание этюда на основе плясового материала на тему «Построения и перестроения в композиции».
2. Создание танцевальных комбинаций на основе изученного материала (сольно, малой группой).
3. Создание комбинаций на взаимодействие на основе изученного материала (парами, малыми группами, массовые).
4. Создание этюдов на заполнение пространства (малыми группами, массовые).

Оценочные материалы для 6 года обучения

1. Опрос по разделу «Классический танец»

Вопросы	Ответы
1. Что такое «pas de bourree ballote»?	Разновидность pas de bourree. Движение с переступаниями и последующим открыванием ноги вперед либо назад носком в пол либо на заданную высоту
2. Что такое «grand battement developpe»?	Développer – «развернутый» Также называют «мягкий батман». Движение в характере больших бросков с фиксацией ноги в конечной точке. Вынимание ноги проходящее
3. Охарактеризуйте движение «double fondu»	Double – «двойной» Двойное исполнение движения. В bat. fondu это будет означать двойной подъем на полупальцы на опорной ноге.
4. Что такое «rond de jamb en l'air»?	en l'air – «в воздухе» При выполнении движения либо работающая нога поднята на воздух, либо все тело находится в воздухе. Круг ногой в воздухе. В движении активно работает нижняя часть ноги от колена. Траектория движения эллипс
5. Что такое «sissonne ballonne»?	Ballon – «воздушный шаг», «мяч» Прыжок на одной ноге, с продвижением (или на месте) за рабочей ногой, которая вытягивается во время прыжка, так же как и опорная нога, затем возвращается в положение sur le cou-de-pied
6. Что такое «pas de chat»?	«кошачий шаг» движение, имитирующее грациозный прыжок кошки
7. Охарактеризуйте движение «grand jete»	Прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги во время исполнения раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат»
8. Особенности исполнения tour из IV позиции en dedance	1. Исходное положение IV позиция, чуть шире обычного положения.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Для тура исполняемого на месте обязательно берется толчок, как для прыжка от пяток. 3. Толчок «берется» с передней ноги. 4. Во время подъема на полупальцы все тело максимально вытягивается вверх. 5. Мышцы живота и поясница подтянуты. 6. Руки собираются в I позицию. Локти не висят. 7. Голова повернута прямо. Взгляд вперед. Подбородок приподнят.
--	---

2. Творческие задания:

1. Создание танцевальных комбинаций на основе изученного материала (сольно, малой группой).
2. Создание комбинаций на взаимодействие на основе изученного материала (парами, малыми группами, массовые).
3. Создание этюдов на заполнение пространства (малыми группами, массовые).

Оценочные материалы для 7 года обучения

1. Опрос по разделу «Классический танец»

Вопросы	Ответы
1. Что такое «battement frappe»?	Frappé «ударять» Легкий, короткий удар стопой работающей ноги о щиколотку опорной.
2. Особенность исполнения «jete fouette»?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с броском работающей ноги и одновременным проворотом ее в тазобедренном суставе. 2. Во время прыжка корпус поворачивается на 180°. 3. Приземление может быть в arabesque или attitude.
3. Особенность исполнения «assemble en tournant»	<ol style="list-style-type: none"> 1. При grand assemble en tournant нога выбрасывается на 90° только в сторону, независимо от того, в каком направлении оно делается. 2. Прыжок начинается с подхода pas chasse или разбега (pas couru). 3. Во время прыжка происходит поворот корпуса на 180° или 360°. 4. Поворот происходит слитно с

	быстрым подтягиванием опорной ноги к рабочей.
4. Tour из II позиции на 90	<ol style="list-style-type: none"> 1. Для тура исполняемого на месте обязательно берется толчок, как для прыжка от пятки. 2. Во время подъема на полупальцы все тело максимально вытягивается вверх. 3. Мышцы живота и поясница подтянуты. 4. Руки собираются в I позицию. Локти не висят. 5. Голова повернута прямо. Взгляд вперед. Подбородок приподнят. 6. Для тура из II позиции исходная позиция II. 7. Работающая нога во время движения выбрасывается на 90°.

2. Творческие задания:

1. Создание этюда на основе плясового материала на тему «Построения и перестроения в композиции».
2. Создание танцевальных комбинаций на основе изученного материала (сольно, малой группой).
3. Создание комбинаций на взаимодействие на основе изученного материала (парами, малыми группами, массовые).
4. Создание этюдов на заполнение пространства (малыми группами, массовые).

Оценочные материалы для 8 года обучения

1. Опрос по разделу «Классический танец»

Вопросы	Ответы
1. Охарактеризуйте движение «tombe fouette»	Движение сочетает в себе падение и разворот ноги в тазобедренном суставе и корпуса. Движения «перетикают» одно из другого.
1. Особенности исполнения движения «pas fouette с efface на efface»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение <i>épaulement croisé</i>. 2. Во время исполнения движения корпус сменяет положение <i>épaulement efface</i> через <i>enface</i> на <i>efface</i>. 3. В движении используется поза <i>attitude</i> назад и вперед в положении <i>efface</i>.

	<p>4. Опорная нога подворачивается в выворотное положение за счет подталкивания пятки.</p> <p>5. Руки выполняют port de bras.</p>
2. Что такое «double frappe»?	<p>«двойной»</p> <p>Двойной удар перед открытием ноги в заданное направление.</p> <p>За «одно» движение стопа проходит через два положения sur le cou-de-pied</p>
3. Что такое «petit battement»?	<p>Petit «маленький»</p> <p>Это движение рабочей ноги объединяющее положение ноги sur le cou-de-pied спереди и сзади в одно целое. Выполняется petit battement нижней частью рабочей ноги от колена.</p> <p>Сгибая и разгибая колено, рабочая нога меняет поочередно положения sur le cou-de-pied спереди и сзади в заданном порядке, с акцентом на заданное положение (спереди или сзади)</p>
4. Что такое «pas de bourree – dessous»?	<p>Движение разучивается на основе pas de bourree из стороны в сторону.</p> <p>Нога открывается в сторону, далее следуют переступания и затем другая нога открывается в сторону</p>
5. Что такое «pas coupe»?	<p>Couper «резать», «подрезать»</p> <p>Вспомогательное движение классического танца, и потому всегда выполняется вместе с другими движениями, встречаясь в упражнениях у станка, и на середине, в прыжковых и пальцевых упражнениях</p>
6. Особенности исполнения движения «grand jete pas de chat»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Это большое комбинированное движение. 2. Jete-pas de chat может выполняться как цепь непрерывных больших прыжков по диагонали, а также комбинироваться с другими прыжками по диагонали, по прямой линии и по кругу. 3. Jete-pas de chat не изучается прямо из V позиции, ему всегда предшествует pas glissade или coupe

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Первый glissade является как бы разбегом для большого jete-pas de chat, последующие jetes делаются коротким толчком от пола (coupe). 5. Coupe должно быть настолько быстрым и собранным, что момент соприкосновения с полом почти неуловим для глаза. 6. Полет достигается предельным раскрытием ног с напряженными мышцами и задержкой ног в воздухе, по форме напоминающей шпагат. 7. Сила инерции в jetes настолько велика, что исполнение их идет с нарастанием: второе jete сильнее первого, третье сильнее второго и т. д. 8. В движении корпус сильно подается вперед. 9. При исполнении jetes-pas de chat подряд руки не опускаются вниз, а остаются в положении, которое они приняли на первом прыжке, и делают в воздухе лишь едва заметный взмах.
<p>7. Особенности исполнения движения «jete entrelaces»</p>	<p>перекидное jete</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исполняется во всевозможных направлениях: по диагонали, по прямой линии, по кругу. 2. Сначала его изучают с широкого шага, затем с chasse. 3. В прыжке руки обычно находятся в III позиции, в заключении могут принимать самые различные положения: I, II и III arabesque, III позицию, I и III позиции, II и III позиции и т. п. 4. Бросок ноги вперед на 90° должен быть быстрый, сильный и точный в направлении вперед; ягодичная мышца и бедро выбрасываемой ноги подтянуты. 5. Нога выбрасывается по полу точно через I позицию. Несоблюдение

	<p>этих двух правил приводит к разбросанности ног в прыжке.</p> <ol style="list-style-type: none">6. Заканчивая прыжок, следует опускаться на то же место, с которого прыжок начинался, не допуская отклонения фигуры с намеченной вначале диагонали.7. Строго следить, чтобы в воздухе ноги проходили близко одна возле другой. Для этого следует держать бедро левой ноги и левый бок как бы "втянутыми", а плечи ровными.8. Перед началом прыжка корпус, наклоненный вперед на <i>demi plie</i>, как можно дольше остается на опорной ноге и лишь в момент броска ноги вперед на 90° и прыжка выпрямляется, а затем поворачивается в воздухе.9. Заканчивая прыжок, следует держать корпус подтянутым и лишь в последний момент передать его вперед на опорную ногу на <i>demi plie</i>.10. Руки, опускаясь со II позиции вниз и поднимаясь в прыжке вверх, должны быть упругими, сильными и активно помогать прыжку.
--	---

2. Творческие задания:

1. Создание этюда на основе плясового материала на тему «Построения и перестроения в композиции».
2. Создание танцевальных комбинаций на основе изученного материала (сольно, малой группой).
3. Создание комбинаций на взаимодействие на основе изученного материала (парами, малыми группами, массовые).
4. Создание этюдов на заполнение пространства (малыми группами, массовые).

Вопросы и задания для воспитательных мероприятий

1. Посвящение в «Ровесники»

Игры на знакомство и сплочение коллектива

1. «Снежный ком»

Группа встает в круг, и первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое. Третий имя первого, второго и свое. Вместе с именем изображает свой любимый жест/движение.

2. «Поздороваться за ...»

Каждый должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться рукой/ногой/плечом/головой и т.д. с максимальным количеством людей.

Внимание участников фокусируется на том, что здороваться нужно доброжелательно. Вариант: обязательно называть свое имя. Можно оговорить то, что необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался.

3. «Молекула-хаос»

Участники изображают броуновское движение молекул. Встречаясь, здороваются и знакомятся друг с другом. По команде ведущего «Молекула по 2, по 3 и т.д.», игроки разбиваются на группы по 2,3, и т.д. человек. Как только звучит команда «Хаос», участники вновь начинают двигаться как молекулы.

2. Викторина ко Дню народного единства

4 ноября вся Россия будет отмечать День народного единства. Это праздник патриотизма, взаимопомощи и единения всех российских народов.

Вопросы:

1. Наша страна называется... (Россия)
2. Столица России – город... (Москва)
3. Какие города России вы знаете? (Челябинск, Уфа, Анапа, и т.д.)
4. Область, в которой находится наш родной город Челябинск, называется... (Челябинская)
5. Жителей нашего города называют... (челябинцы)

1. Какие государственные символы вы знаете? (герб, флаг, гимн)
2. Что такое гимн? (торжественное музыкально-поэтическое произведение. Гимн есть у каждого государства. Гимн исполняют и слушают стоя.)
3. Как выглядит флаг Российской Федерации? (Белый, синий и красный цвет)
4. Что обозначают эти цвета? (белый – чистота и благородства, нет злых намерений к другим странам; синий – миролюбие, Россия против войны; красный – отвага, гражданин готов защищать свободу и честь России от врагов)
5. Что изображено на гербе? (двуглавый орел - смелость, мужество и сила. У птицы 2 головы, чтобы видеть все происходящее вокруг. В лапах скипетр и держава такие были у царей)
6. Как вы понимаете, что такое единство? (когда все люди вместе)
7. Кто такой патриот? (это люди, которые любят свою Родину и всегда готовы встать на ее защиту)

3. Викторина ко Дню Конституции

Вопросы:

1. Что такое конституция? (это основной закон государства, то есть список самых главных правил, которые установили для себя граждане РФ)

2. Когда и как была принята конституция? (12 декабря 1993 года)
3. Что такое право? (то, что государство гарантирует дать своим гражданам)
4. Что такое обязанности? (то, что граждане гарантируют дать своему государству)
5. Какие права и свободы имеют граждане?
 - право избирать и быть избранным;
 - равенство право и свобод;
 - право на жизнь;
 - право на личную неприкосновенность;
 - право на защиту своей чести и доброго имени;
 - право на свободное передвижение;
 - право на жилище и его неприкосновенность;
 - право на труд;
 - право на отдых;
 - право на образование;
 - право на охрану здоровья и медицинскую помощь;
 - свобода мысли и слова;
 - свобода вероисповеданий;
 - свобода информации;
 - свобода творчества.
6. Какие обязанности есть у граждан?
 - обязанность защищать Родину;
 - обязанность соблюдать законы;
 - обязанности сохранять природу и окружающую среду;
 - обязанность платить налоги.
7. Кто нарушил право?
 - В какой сказке и кто нарушил право зайчика на неприкосновенность жилища? (Лиса в сказке «Лиса и заяц»)
 - В какой сказке и кто нарушил право на свободу, свободный труд за вознаграждение и держал героев в рабстве? (Карабас Барабас «Приключение Буратино»)
 - Кто пользуется правом свободного передвижения на нетрадиционном летательном аппарате? (Баба Яга)
 - Кто нарушил право на свободу и держал Кая в холодном плену? (Снежная королева)
 - Кто пользовался правом вести подсобное хозяйство и вырастил гигантский урожай? (дед «Репка»)

4. Викторина к Новому году

Вопросы:

1. Когда и где появились первые рождественские елки? (в средние века, в Германии)
2. Елку сразу же стали ставить на полку, укрепляя в крестовине или же как-то иначе? (Иначе. Поначалу елку подвешивали макушкой вниз к потолку)
3. Когда была установлена первая новогодняя елка в России? (при Петре I)

4. Когда появились первые елочные украшения? (в конце 19 начале 20 века яблоки сменились сверкающими шарами, стали вешать пряники, конфеты, золоченые ленты)
5. Как называется «новогодний гимн» нашей страны? («В лесу родилась елочка»)
6. Назовите исполнительницу колыбельной песенки для елочки? (метель)
7. Танец вокруг новогодней елки? (хоровод)
8. Прибор, издающий звук и являющийся символом Нового года? (куранты)
9. Палочки разбрасывающие искры? (бенгальские огни)
10. Разноцветные снежинки, вылетающие из пушки? (конфетти)

5. Экскурсия в Челябинский театр оперы и балета им. М.И. Глинки

Вопросы:

1. Что вас впечатлило?
2. В чем особенность зрительного зала театра оперы и балета?
3. В чем особенность театрального костюма?
4. В чем особенность создания спектакля?
5. Как называется обувь балерин? В чем ее особенность?

6. Встреча с действующими артистами профессиональных хореографических коллективов

Вопросы для беседы

1. Что для вас является самым интересным в профессии артист балета/балетмейстер/хореограф?
2. Что по вашему мнению является сложным в профессии?
3. Как долго нужно учиться на профессию артист балета/балетмейстер/хореограф?
4. В чем особенность обучения?
5. Какая для вас самая запоминающаяся работа?
6. Что вы можете пожелать тому, кто только начинает осваивать искусство танца?

2.8. Методические материалы

1. Методы обучения: словесный, наглядный, практический; репродуктивный, проблемный; игровой, проектный.

2. Методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения обучающихся;
- метод педагогического требования с учетом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания;
- методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Формы организации учебного процесса: беседа, просмотр видеоматериала, практическое занятие, мастер-класс, концерт, конкурс, фестиваль, праздник, поход в театр, открытое занятие, творческая мастерская.

4. Педагогические технологии: групповое обучение, коллективное взаимообучение, развивающее, дистанционное обучение; проектная, игровая деятельность, коммуникативная технология обучения, коллективная творческая деятельность, здоровьесберегающая технология.

5. Алгоритм учебного занятия

1. Вводная часть (построение, поклон) – 3 -5 мин;
2. Разминка (по кругу, на середине зала, в партере, у станка) – 15 мин;
3. Экзерсис (у станка, на середине зала, прыжки, вращения) – 30 мин;
4. Танцевальные комбинации, этюды – 20 мин;
5. Тренировочные упражнения (у станка, в партере) – 15 мин;
6. Заключительная часть (поклон, выводы и замечания) – 5 мин.

6. Дидактические материалы

Методика обучения основным элементам экзерсиса, видеоматериал по классическому, народному и современному танцу, опросники по музыкально-ритмическим понятиям, по терминологии классического, народного и современного танца, творческие задания.

2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Агзамова, С.С. Эстетическое воспитание младших школьников на основе хореографии: учебно-методическое пособие / С.С. Агзамова, Н.С. Сарваров. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 33 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115668
2. Александрова, Н.А. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий: словарь / Н.А. Александрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2011. — 624 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115668
3. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 120 с. Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/114078
4. Базарова, Н.П. Классический танец: учебное пособие / Н.П. Базарова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 204 с. — ISBN 978-5-8114-4783-1. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/127046
5. Баглай, В.Е. Этническая хореография народов мира: учебное пособие / В.Е. Баглай. — 3-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 384 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/127045
6. Вашкевич, Н.Н. История хореографии всех веков и народов: учебное пособие / Н.Н. Вашкевич. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 192 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115704
7. Дайнова, Г.З. Формирование нравственных ценностей личности ребенка на основе занятий народной хореографией: учебно-методическое пособие / Г.З. Дайнова, Н.А. Григорьева. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019.	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115677

— 36 с. — Текст: электронный //	
8. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие / Д. Зайфферт. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 128 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/117649
9. Зенкин М.А., Павлов А.В. Воспитательные эффекты и результаты профориентационной деятельности в дополнительном образовании детей // Профессиональное образование и рынок труда. — 2022. - №3. — С. 116-131. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/331142
10. Зыков, А.И. Современный танец: учебное пособие / А.И. Зыков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2017. — 344 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/90844
11. Каплунова, И.М. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей / И.М. Каплунова, И.А. Новоскольцева. — Санкт-Петербург: Композитор, 2005. — 74 с.	Личная библиотека педагога
12. Кинова, А.И. Теория, методика и практика современной хореографии: учебно-методическое пособие / составители А.И. Кинова, А.Н. Бегунов. — Кемерово: КемГИК, 2014. — 96 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/79389
13. Крупицкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупицкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск: ТГУ, 2014. — 58 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740
14. Кулагина, И. Ю. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: учебное пособие /И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — 2-е изд. — Москва: Академический Проект, 2020. — 420 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/132419
15. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: учебное пособие / Е.А. Лукьянова. — 6-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 184 с. — Текст:	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/128806

электронный	
16. Меднис, Н.В. Введение в классический танец: учебное пособие / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 60 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112796
17. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие / В.Ю. Никитин. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 520 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/112744
18. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. сред. проф. образования / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.К. Кветная. — Москва: Владос, 2004. — 255 с.	Личная библиотека педагога
19. Суворова, Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып. 2. / Т.И. Суворова. — Санкт-Петербург: «Музыкальная палитра», 2005. — 48 с.	Личная библиотека педагога
20. Хроленко, Н.С. Танец и методика его преподавания: учебно-методическое пособие / составитель Н.С. Хроленок. — Кемерово: КемГИК, 2014. — 80 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/79383
21. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2011. — 544 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/1973

Список литературы для обучающихся

1. Аттиков, А.М. Классический танец. Новые горизонты: учебное пособие / А.М. Аттиков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 208 с.
2. Александрова, Н.А. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий: словарь / Н.А. Александрова. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2011. — 624 с.
3. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: учебное пособие / Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 120 с.
4. Баглай, В.Е. Этническая хореография народов мира: учебное пособие / В.Е. Баглай. — 3-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 384 с.
5. Вашкевич, Н.Н. История хореографии всех веков и народов: учебное пособие / Н.Н. Вашкевич. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 192 с.
6. Зыков, А.И. Современный танец: учебное пособие / А.И. Зыков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2017. — 344 с.
7. Меднис, Н.В. Введение в классический танец: учебное пособие / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 60 с.
8. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2011. — 544 с.

Мониторинг результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцевальная мозаика»

для 1 года обучения

№	Ф. И. обучающегося	Ритмика	Постановка корпуса	Координация	Экзерсис	Развитие физических данных	Средний балл
1.							
2.							
Итого:							
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

для 2 – 3 годов обучения

№	Ф. И. обучающегося	Постановка корпуса	Координация	Экзерсис	Развитие физических данных	Музыкальность	Средний балл
1.							
2.							
Итого:							
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

для 4 – 5 годов обучения

№	Ф. И. обучающегося	Постановка корпуса	Координация	Экзерсис	Развитие физических данных	Музыкальность	Элементы современной хореографии	Средний балл
1.								
2.								
Итого:								
Высокий уровень								
Средний уровень								
Низкий уровень								

для 6 – 8 годов обучения

№	Ф. И. обучающегося	Постановка корпуса	Координация	Экзерсис	Развитие физических данных	Музыкальность	Современный танец	Средний балл
1.								
2.								
Итого:								
Высокий уровень								
Средний уровень								
Низкий уровень								

Критерии оценки результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцевальная мозаика»
1 год обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ритмика	знание и понимание музыкально-ритмического материала, точное выполнение заданий, передача характера образа, включенность в творческий процесс	частичное различие темпов и размеров, выполнение ритмических заданий с ошибками, частичная включенность в творческий процесс	частичное различие темпов и размеров, выполнение ритмических заданий с ошибками, не принимает участие в творческом процессе
Постановка корпуса	правильная постановка корпуса, позиции рук точные, позиции ног выворотные	движения и позиции рук и ног не точные, присутствует расслабленность в корпусе	корпус слабый, в ногах нет силы, стопы невыворотные и недотянуты, руки провисают
Координация	отличная ориентация в пространстве, движения точно согласованы, тело имеет необходимое напряжение	иногда теряется в пространстве, не точное исполнение движений, тело периодически теряет напряжение	плохо ориентируется в пространстве, движения не согласованы, тело расслабленно
Экзерсис	знание комбинаций, точное знание терминов и их значений, исполнение согласно правилам	танцевальный материал выполняется не точно, не точное знание терминологии	незнание танцевального материала, не знание названий движений
Развитие физических данных	полное выполнение нормативов, стабильный прогресс в развитии, стремление к самосовершенствованию	частичное выполнение нормативов, прогресс в развитии рывкового характера, подход к самосовершенствованию не стабильный	не выполнение нормативов, прогресс практически отсутствует, желание к самосовершенствованию отсутствует

Критерии оценки результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцевальная мозаика»
2 – 3 года обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Постановка корпуса	правильная постановка корпуса, позиции рук точные, позиции ног выворотные	движения и позиции рук и ног не точные, присутствует расслабленность в корпусе	корпус слабый, в ногах нет силы, стопы невыворотные и недотянуты, руки провисают
Координация	отличная ориентация в пространстве, движения точно согласованы, тело имеет необходимое напряжение	иногда теряется в пространстве, не точное исполнение движений, тело периодически теряет напряжение	плохо ориентируется в пространстве, движения не согласованы, тело расслабленно
Экзерсис	знание комбинаций, точное знание терминов и их значений, исполнение согласно правилам	танцевальный материал выполняется не точно, не точное знание терминологии	незнание танцевального материала, не знание названий движений
Развитие физических данных	полное выполнение нормативов, стабильный прогресс в развитии, стремление к самосовершенствованию	частичное выполнение нормативов, прогресс в развитии рывкового характера, подход к самосовершенствованию не стабильный	не выполнение нормативов, прогресс практически отсутствует, желание к самосовершенствованию отсутствует
Музыкальность	понимание музыкально материала, развитое чувство ритма, передача образной составляющей	частичное ориентирование в музыкальном материале, базовое ощущение ритма, передача образной составляющей дается с трудом	плохо ориентируется в музыкальном материале, чувство ритма отсутствует, передача образной составляющей не дается

Критерии оценки результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцевальная мозаика»
4 – 5 года обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Постановка корпуса	правильная постановка корпуса, позиции рук точные, позиции ног выворотные	движения и позиции рук и ног не точные, присутствует расслабленность в корпусе	корпус слабый, в ногах нет силы, стопы невыворотные и недотянуты, руки провисают
Координация	отличная ориентация в пространстве, движения точно согласованы, тело имеет необходимое напряжение	иногда теряется в пространстве, не точное исполнение движений, тело периодически теряет напряжение	плохо ориентируется в пространстве, движения не согласованы, тело расслабленно
Экзерсис	точное знание терминов и их значений, комбинаций, исполнение согласно правилам	танцевальный материал выполняется не точно, не точное знание терминологии	незнание танцевального материала, не знание названий движений
Развитие физических данных	полное выполнение нормативов, стабильный прогресс в развитии, стремление к самосовершенствованию	частичное выполнение нормативов, прогресс в развитии рывкового характера, подход к самосовершенствованию не стабильный	не выполнение нормативов, прогресс практически отсутствует, желание к самосовершенствованию отсутствует
Музыкальность	понимание музыкального материала, развитое чувство ритма, передача образной составляющей	частичное ориентирование в музыкальном материале, базовое ощущение ритма, передача образной составляющей дается с трудом	плохо ориентируется в музыкальном материале, чувство ритма отсутствует, передача образной составляющей не дается
Элементы современной хореографии	точное знание терминов, техники исполнения, передача характера движения, свободное владение телом	не точное знание терминов, техники исполнения, скованность движений в отдельных частях тела, не точная передача характера	не знание терминов, исполнение движений не соответствует правилам, все движения имеют общий характер, тело скованно

Критерии оценки результативности освоения
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцевальная мозаика»
6 – 8 года обучения

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Постановка корпуса	правильная постановка корпуса, позиции рук точные, позиции ног выворотные	движения и позиции рук и ног не точные, присутствует расслабленность в корпусе	корпус слабый, в ногах нет силы, стопы невыворотные и недотянуты, руки провисают
Координация	отличная ориентация в пространстве, движения точно согласованы, тело имеет необходимое напряжение	иногда теряется в пространстве, не точное исполнение движений, тело периодически теряет напряжение	плохо ориентируется в пространстве, движения не согласованы, тело расслабленно
Экзерсис	точное знание терминов и их значений, комбинаций, исполнение согласно правилам	танцевальный материал выполняется не точно, не точное знание терминологии	незнание танцевального материала, не знание названий движений
Развитие физических данных	полное выполнение нормативов, стабильный прогресс в развитии, стремление к самосовершенствованию	частичное выполнение нормативов, прогресс в развитии рывкового характера, подход к самосовершенствованию не стабильный	не выполнение нормативов, прогресс практически отсутствует, желание к самосовершенствованию отсутствует
Музыкальность	понимание музыкально материала, развитое чувство ритма, передача образной составляющей	частичное ориентирование в музыкальном материале, базовое ощущение ритма, передача образной составляющей дается с трудом	плохо ориентируется в музыкальном материале, чувство ритма отсутствует, передача образной составляющей не дается
Современный танец	точное знание терминов, техники исполнения, передача характера движения, свободное владение телом	не точное знание терминов, техники исполнения, скованность движений в отдельных частях тела, не точная передача характера	не знание терминов, исполнение движений не соответствует правилам, все движения имеют общий характер, тело скованно