

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета

ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 2

от 29 мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 88/1-о от 29 мая 2024 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

\_\_\_\_\_ Л.В. Леонова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «Развитие в танце»

Возраст обучающихся: 6 – 10 лет

Срок освоения: 3 года

Авторы-составители:  
Долгих Г.В., Иващенко В.М.  
педагоги дополнительного образования

### Пояснительная записка

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)).

**Направленность программы:** художественная.

**Адресат программы:**

- Программа ориентирована на детей от 6 до 10 лет, заинтересованных изучать основы хореографического искусства
- Не имеющих специальных знаний в области хореографии
- Не имеющих специальной подготовки
- Не имеющих медицинских противопоказаний для занятий хореографией
- Пол, как мужской, так и женский

**Актуальность:**

Занятия танцем (хореографией) – это не только гармоничное физическое и духовное развитие личности ребёнка, но и целенаправленный труд над развитием своего физического здоровья, требующий предельной собранности, самоконтроля, направленной на достижения красоты, правильности и выразительности движений. Она развивает его физические способности, двигательные навыки, координацию, чувство ритма, эстетический вкус и потребность в двигательной активности. Занятия требуют много сил, времени и терпения, но они увлекают воспитанников, пробуждают интерес к хореографическому искусству, позволяют «творить», начиная с раннего возраста. Происходит пробуждение интереса детей к новой деятельности, закладываются эстетические представления о музыкальном и хореографическом искусстве.

Программа знакомит учащихся с разными гранями хореографического искусства: детского, классического, русского и народного танца. Программа построена от простого к сложному, основана на движениях под музыку.

**Отличительные особенности программы:**

Отличительной особенностью данной программы является вариативность учебного материала: варианты одного и того же упражнения могут быть использованы в работе с детьми разных лет путем изменения темпа и количества движений. Тот или иной вариант задания педагог выбирает по своему усмотрению, с учётом уровня ритмической и двигательной способности детей. Работа с наиболее одаренными детьми. Проведение занятий с малой группой обучающихся по разучиванию сольных партий. При подготовке и проведении занятий используются компьютерные технологии и электронные образовательные ресурсы.

**Уровень освоения программы:** общекультурный

**Объём и срок освоения программы.** Общее количество часов, запланированных на весь период обучения - **576 часов**. Срок освоения программы – **3 года**

I год обучения - 144 часа (2 занятия по 2 часа, всего 4 ч. в неделю)

II год обучения - 216 часов (3 занятия по 2 часа, всего 6 ч. в неделю)

III год обучения - 216 часов (3 занятия по 2 часа, всего 6 ч. в неделю)

**Цель:** развитие способностей и духовно-нравственных качеств личности обучающихся через овладение основами танцевального мастерства посредством занятий в хореографическом коллективе.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам хореографических дисциплин;
- ознакомить с основными правилами исполнения различных видов танцевальных движений, с хореографической терминологией;

- сформировать навыки выразительности исполнения движений через пластику тела.

*Развивающие:*

- развить чувство ритма (умение слушать, понимать музыку, двигаться в соответствии с музыкально - ритмическим рисунком);
- развить силу мышц, гибкость суставов, эластичность мышц и связок;
- развить необходимые двигательные навыки: умение владеть мышцами своего тела, координацию;
- развить моторно-двигательную и логическую память;
- развить творческое воображение и фантазию через танцевальные импровизации.

*Воспитательные:*

- сформировать интерес к хореографическому искусству;
- воспитать сценическую культуру, культуру поведения в обществе и в коллективе (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность);
- воспитать морально-волевые качества (трудолюбие, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность).

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

- будет владеть системой знаний, умений и навыков по основам хореографических дисциплин в рамках программы;
- будет правильно исполнять простейшие рисунки танца (круг, линия, колонка, шахматный порядок), уметь двигаться в соответствии с характером и темпом музыки;
- будет знать, что такое «правильная осанка»: постановка корпуса, головы при выполнении различных хореографических упражнений;
- будет знать терминологию классического танца в рамках программы;
- будет стремиться точно исполнять движения, танцевальные комбинации на основе пройденного танцевального материала в рамках программы, координируя движения рук, ног и головы;
- будет уметь импровизировать исходя из имеющегося танцевального материала;
- научится внимательно слушать музыку и определять ее характер;
- сможет правильно ориентироваться в сценическом пространстве во время группового исполнения движений;
- ознакомится с хореографической терминологией;
- будет иметь начальные навыки выразительности исполнения движений через пластику тела;
- разовьет моторно-двигательную и логическую память;

*Метапредметные:*

- научится взаимодействовать в группе, заниматься в коллективе;
- научится слушать педагога и самостоятельно исполнять движения после показа;
- будет иметь представление о культуре поведения в танцевальном зале, в театре, на сцене и в зрительном зале;
- научится организованно выполнять задания;
- будет уметь взаимодействовать в группе, в коллективе;
- будет иметь представление о сценическом этикете;
- сможет показать свои умения перед зрителями;
- будет уметь считаться с интересами товарищей;
- появится желание помогать друг другу.

*Личностные:*

- будет стремиться к воспитанию самодисциплины, ответственности;
- будет стремиться к выразительности исполнения движений;
- воспитает морально-волевые качества (трудолюбие, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность);

- разовьет чувство ритма (умение слушать, понимать музыку, двигаться в соответствии с музыкально ритмическим рисунком);
- будет стремиться к воспитанию морально-волевых качеств (трудолюбия, целеустремленности, дисциплинированности, ответственности, самостоятельности);
- воспитает сценическую культуру;
- культуру поведения в обществе и в коллективе (доброжелательность, чувство товарищества);
- сформирует интерес к хореографическому искусству в ряду других видов искусств.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации.** Программа реализуется на государственном языке РФ – русском.

**Форма обучения** - очная.

**Особенности реализации программы** – модульный принцип с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При реализации программы дистанционно используются электронные ресурсы: платформа Zoom, WhatsApp, социальная сеть «ВКонтакте». Использование тех или других электронных ресурсов зависит от тем изучаемых по программе, и могут варьироваться. Программа может быть реализована в течение учебного года, включая каникулярное время.

**Условия набора в коллектив.** В коллектив принимаются все желающие, имеющие интерес к танцам, достигшие возраста 6 лет, при отсутствии противопоказаний для занятий в хореографическом ансамбле. Учащиеся, справившиеся с программой, переводятся на следующий учебный год. Занимавшиеся ранее в других коллективах зачисляются в группы, согласно их хореографической подготовке по результатам предварительного просмотра. Имеющие хорошие хореографические способности и быстро осваивающие программу, могут переводиться в старшие группы. Учащиеся, не усвоившие программу в силу различных причин, имеют возможность повторить пройденный материал еще раз.

**Условия формирования групп.** Группы формируются по годам и возрасту учащихся: 1 год – дети 6-8 лет, 2 год – дети 7-9 лет, 3 год – дети 8-11 лет. Группы могут быть набраны разновозрастные или разновозрастные. Возможно зачисление на 2 и 3 год обучения после собеседования и просмотра, если у ребёнка есть определенный набор навыков и умений, позволяющих ему заниматься в данной группе.

**Количество обучающихся в группе.** Наполняемость группы: 1 год обучения – от 15 человек, 2 год обучения – от 12 человек, 3 год обучения – от 10 человек.

**Формы организации занятий.** Групповая (занятия проводятся по группам), Подгрупповая (малыми группами), Коллективная (совместно несколько групп), Индивидуально-групповая (работа с хореографическими номерами, где есть исполнители и солист или солисты), Индивидуальная (работа с солистами). Так же предусмотрена самостоятельная работа и домашние задания. Занятия аудиторные и внеаудиторные. Большая часть занятий – аудиторные занятия. Во время выступлений занятия проводятся в форме концертных выступлений вне репетиционных аудиторий, а в помещениях, где есть сцена, на, так называемых, сценических площадках. В редких случаях на улице, во время праздников или массовых мероприятиях.

**Формы проведения занятий.** Учебное занятие, открытое занятие, концертные выступления.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальная работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснения и т.д.);
- работа в малых группах или в парах для выполнения совместной деятельности или взаимопомощи;
- коллективная работа с целью творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- индивидуальная работа с обучающимися.

Процесс обучения строится в виде тренинга после показа и исполнения педагогом с соответствующими разъяснениями техники исполнения движений.

### **Материально-техническое оснащение программы:**

- просторное помещение (хореографический класс), которое отвечает санитарно-техническим требованиям: хорошо проветриваемое с принудительной вентиляцией или оснащенное кондиционером с достаточным освещением, с двухуровневыми балетными «станками» (хорошо отполированная круглая перекладина диаметром 5 см, которая прикреплена к стене кронштейнами), оборудованное зеркалами. Пол деревянный или со специальным покрытием.
- для проведения занятий требуется фортепиано, а так же музыкальный центр для танцевальных постановок.
- для демонстрации иллюстративного материала и презентаций необходим, ноутбук, экран или телевизор;
- раздевалки для переодевания учащихся;
- костюмерная либо приспособленное помещение для хранения костюмов и реквизитов;
- сценические костюмы для выступлений;
- сценическая обувь для выступлений (жесткая – туфли и сапоги для народных танцев и мягкая – кожаные и тканевые джазовки, балетные туфли);
- сценический реквизит;
- компакт-диски, гимнастические коврики, скакалки, утяжелители, гимнастические скамейки;
- шкаф для хранения аппаратуры, учебно-методического комплекса, реквизита.

**Кадровое обеспечение.** Для успешного освоения образовательной программы необходим специалист в области танцевального искусства - педагог дополнительного образования и концертмейстер. Все занятия проводятся под аккомпанемент концертмейстера.

Концертмейстер осуществляет управление музыкальным центром.

**Учебный план I года обучения (144 часа)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Комплектование групп</b>	6	-	6	<b>Опрос</b>
<b>2.</b>	<b>Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.</b>	2	2	-	
<b>3.</b>	<b>Азбука музыкально – ритмического движения</b>				<b>Контрольное занятие</b>
3.1	Элементы музыкальной грамоты	10	1	9	
3.2	Мелодия и движение	10	1	9	
3.3	Музыкально-ритмические игры	10	1	9	
<b>4.</b>	<b>Учебно-тренировочная деятельность</b>				<b>Контрольное занятие</b>
4.1	Лого ритмика	8	1	7	
4.2	Постановка корпуса, ног, рук, головы	8	1	7	
4.3	Подготовка к вращениям, вращения	8	1	7	
4.4	Элементы классического экзерсиса	10	1	9	
4.5	Упражнения народно - сценического танца	10	1	9	
4.6	Танцевальная импровизация.	8	1	7	
<b>5.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>				<b>Контрольное занятие</b>
5.1	Упражнения на силу мышц	6	1	5	
5.2	Упражнения на гибкость суставов	6	1	5	
5.3	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	4	1	3	
5.4	Прыжки	4	1	3	
<b>6.</b>	<b>Постановочно-репетиционная деятельность</b>				<b>Контрольное занятие Участие в концертах, фестивалях и конкурсах.</b>
6.1	Разучивание отдельных элементов	4	1	3	
6.2	Разучивание танцевальных комбинаций	4	1	3	
6.3	Разучивание танцевальных этюдов	4	1	3	
6.4	Постановка танца	4	1	3	
6.5	Работа с малыми группами	4	1	3	
6.6	Концертная деятельность	4	1	3	
<b>7.</b>	<b>Познавательно-воспитательная деятельность</b>	6	2	4	<b>Беседа, опрос</b>
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	4	1	3	<b>Открытые занятия</b>
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

**Учебный план II года обучения (216 часов)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	<b>Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.</b>	2	2	-	Опрос
2.	<b>Азбука музыкально – ритмического движения</b>			Контроль ное занятие	
2.1	Элементы музыкальной грамоты	12	2		10
2.2	Мелодия и движение	12	2		10
2.3	Музыкально-ритмические игры	12	2		10
3.	<b>Учебно-тренировочная деятельность</b>			Контроль ное занятие Участие в концерта х, фестивал ях и конкурса х.	
3.1	Постановка корпуса, ног, рук, головы	12	1		11
3.2	Подготовка к вращениям, вращения	12	1		11
3.3	Элементы классического экзерсиса	12	1		11
3.4	Упражнения народно – сценического танца	12	1		11
3.5	Танцевальная импровизация.	12	1		11
4.	<b>Общефизическая подготовка</b>			Контроль ное занятие	
4.1	Упражнения на силу мышц	10	1		9
4.2	Упражнения на гибкость суставов	10	1		9
4.3	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	10	1		9
4.4	Прыжки	10	1		9
5.	<b>Постановочно-репетиционная деятельность</b>			Контроль ное занятие. Участие в концерта х, фестивал ях и конкурса х.	
5.1	Разучивание отдельных элементов	12	1		11
5.2	Разучивание танцевальных комбинаций	12	1		11
5.3	Разучивание танцевальных этюдов	12	1		11
5.4	Постановка танца	12	1		11
5.5	Работа с малыми группами	12	1		11
5.6	Концертная деятельность	6	1		5
6.	<b>Познавательная-воспитательная деятельность</b>	8	2	6	Беседа, опрос
7.	<b>Итоговое занятие</b>	4	1	3	Открыт ые занятия
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

Учебный план III года обучения (216 часов)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	<b>Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.</b>	2	2	-	Опрос
2.	<b>Азбука музыкально – ритмического движения</b>				Контроль ное занятие
2.1	Элементы музыкальной грамоты	12	2	10	
2.2	Мелодия и движение	12	2	10	
2.3	Музыкально-ритмические игры	12	2	10	
3.	<b>Учебно-тренировочная деятельность</b>				Контроль ное занятие Участие в концерта х, фестивал ях и конкурса х.
3.1	Постановка корпуса, ног, рук, головы	12	1	11	
3.2	Подготовка к вращениям, вращения	12	1	11	
3.3	Элементы классического экзерсиса	12	1	11	
3.4	Упражнения народно – сценического танца	12	1	11	
3.5	Танцевальная импровизация.	12	1	11	
4.	<b>Общефизическая подготовка</b>				Контроль ное занятие
4.1	Упражнения на силу мышц	10	1	9	
4.2	Упражнения на гибкость суставов	10	1	9	
4.3	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	10	1	9	
4.4	Прыжки	10	1	9	
5.	<b>Постановочно-репетиционная деятельность</b>				Контроль ное занятие. Участие в концерта х, фестивал ях и конкурса х.
5.1	Разучивание отдельных элементов	12	1	11	
5.2	Разучивание танцевальных комбинаций	12	1	11	
5.3	Разучивание танцевальных этюдов	12	1	11	
5.4	Постановка танца	12	1	11	
5.5	Работа с малыми группами	12	1	11	
5.6	Концертная деятельность	6	1	5	
6.	<b>Познавательная-воспитательная деятельность</b>	8	2	6	Беседа, опрос
7.	<b>Итоговое занятие</b>	4	1	3	Открыт ые занятия
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

### Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Академический час равен 45 мин.

## **1. Задачи программы 1 год обучения:**

### ***Обучающие:***

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам хореографических дисциплин в рамках программы I года обучения;
- ознакомить с основными правилами исполнения различных видов танцевальных движений, с хореографической терминологией в рамках программы I года обучения;
- сформировать начальные навыки выразительности исполнения движений через пластику тела.

### ***Развивающие:***

- развить чувство ритма (умение слушать, понимать музыку, двигаться в соответствии с музыкально - ритмическим рисунком);
- развить силу мышц, гибкость суставов, эластичность мышц и связок;

### ***Воспитательные:***

- воспитать культуру поведения в обществе и в коллективе (доброжелательность);
- воспитать морально-волевые качества (дисциплинированность, ответственность).

## **2. Планируемые результаты освоения программы I года обучения.**

### **Предметные:**

- ознакомление с системой знаний, умений и навыков по основам хореографических дисциплин в рамках программы I года обучения,
- стремление четко исполнять музыкально-ритмические упражнения и комбинации в рамках программы I года обучения,
- умение внимательно слушать музыку и определять ее характер,
- умение правильно ориентироваться в сценическом пространстве во время группового исполнения движений,
- ознакомление с хореографической терминологией.

### **Метапредметные:**

- умение взаимодействовать в группе, заниматься в коллективе,
- умение слушать педагога и повторять движения за педагогом,
- сформированность представления о культуре поведения в танцевальном зале, в театре, на сцене и в зрительном зале,
- умение организованно выполнять задания,

### **Личностные:**

- стремление к воспитанию самодисциплины, ответственности,
- стремление к выразительности исполнения движений,
- воспитание морально-волевых качеств (трудолюбие, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность.)

## **Особенности программы I года обучения**

Особенностями данного года обучения является вариативность программы:

- могут быть использованы в работе упражнения не только 1 года, но и 2 года обучения, педагог определяет упражнения исходя из физических возможностей большинства учащихся.
- в тех упражнениях, с которыми справляются учащиеся, возможны изменения путем изменения темпа и количества движений.
- по желанию учащегося и его законного представителя возможно повторение программы.

## **3.Содержание программы I года обучения**

### **1. Комплектование групп**

## **2. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Беседа на тему: «Введение в мир хореографического искусства». Инструктаж по технике безопасности (в течение года вводный, повторный, целевой). Культура поведения на занятиях, требования к форме для занятий и внешнему виду. Режим занятий, план работы на год.

Практика. Знакомство с детьми, их физическими и музыкальными способностями. Беседа с родителями. Сбор справок от врача о допуске ребенка к занятиям хореографией.

## **3. Азбука музыкально-ритмического движения.**

Теория.

**3.1 Элементы музыкальной грамоты:** понятие сильной доли; понятия: - быстро, медленно, умеренно. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная.

Мелодия и движение: Правила перестроений из одних рисунков в другие. Отличие бытового шага от танцевального.

Практика.

### **3.2 Мелодия и движение:**

- Простейшие перестроения.
- Понятия линия, колонна, очередность линий, колонн, круг, диагональ, интервал, треугольник, квадрат.
- Изучение простых рисунков танца.
- Хлопки в ладони, приседания, удары поочередно правой и левой ногами на сильную и слабую доли под различные музыкальные размеры: 2/4, 3/4
- Музыкально-пространственные упражнения: маршировка (с вытянутыми носками, с подъемом колена) с перестроением в разных рисунках, в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.
- Одновременные марш и хлопки на сильную долю такта. Танцевальный шаг с носка, на пятках.

**3.3 Музыкально-ритмические игры:** «Сова», «Пиранья», «Кот и мыши», «Пузырики», шаги в образах.

## **4. Учебно-тренировочная деятельность.**

Теория. Понятие осанки (aplomb), позиции и положения ног и рук, правильное положение головы, выворотности ног, расположение в зале. Понятие «опорной» и «работающей» ног, Точки хореографического класса.

Практика.

### **4.1 Лого ритмика:**

упражнения по кругу с произношением четверостиший под ритм.

### **4.2 Постановка корпуса, ног, рук, головы.**

Выворотное и невыворотное положение ног.

Выработка натянутости ног, рук. Проучивание позиций ног на середине зала: свободная (естественная), I, II, III, VI. Проучивание позиций рук на середине зала: подготовительная, I, II, III, промежуточная.

### **4.3 Подготовка к вращениям, вращения.**

Работа головы. Вращения по VI позиции на месте.

### **4.4 Элементы классического экзерсиса на середине зала.**

Проучивание лицом к станку:

- demiplie по I и II позициям;
- battementtendu из I позиции «крестом»;
- battementjete из I позиции «крестом»;
- passé;
- releve по I, II, III, VI позициям;
- relevent на 45 градусов вперед, в сторону и назад;
- portdebras;

- demiplié и relive по *IuII* позициям на середине зала;
- *Iportdebras*.
- Прыжки sauté по *I* и *II* позициям у станка и на середине зала.

#### 4.5 Упражнения народно-сценического танца:

*portdebras* в русском характере, гармошка, ковырялочка, подготовка к веревочке; припадание, притопы; подскоки с продвижением и на месте, в повороте; pas шассе, боковой галоп.

#### 4.6 Танцевальная импровизация. Упражнения на заданную или свободную тему. Игра «Зеркало». Задания на импровизацию – темы, близкие детскому воображению, сюжеты и настроения, связанные с природой, сказочными героями, героями мультфильмов.

### 5. Общефизическая подготовка.

Теория. Объяснение правильности исполнения основных элементов общей физической подготовки.

Практика. Развитие и подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных танцевальных движений и развитие ощущений мышц своего тела. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата. Выработка общей физической выносливости. Последовательное выполнение упражнений с паузами для разъяснения и исправления ошибок.

**5.1 Партерная гимнастика на силу рук.** Партерная гимнастика, как составная часть общей физической подготовки. Последовательное выполнение упражнений с паузами для разъяснения и исправления ошибок:

- упражнения на развитие натянутости ног, развитие голеностопного сустава и стопы,
- упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса,
- упражнения для развития гибкости позвоночника и подвижности позвоночного столба,
- упражнения, укрепляющие мышцы спины,
- упражнения, вырабатывающие силу мышц ног

упражнения на растяжку.

**5.2. Партерная гимнастика на силу ног.** Бег с захлестом ног, вытянутыми ногами, коленями на верх. Повороты и наклоны головы, наклоны корпуса, поворот корпуса, упражнения для разогрева плечевого сустава, вращение кисти, полный мах руками.

**5.3 Прыжки.** Прыжки с натянутыми носками и коленями, прыжки с поджатыми ногами (положение рук на талии, с одновременным и с поочередным подъемом рук на верх), простые прыжки на скакалке, на месте и с продвижением. Прыжки из приседа «Лягушки бьют комаров», прыжки за счет работы стоп «Сковородка»

**5.4 Растяжка.** Полушпагат. Шпагат на правую, на левую ногу, поперечный. Шпагат с помощью партнера.

### 6. Постановочно-репетиционная деятельность.

Теория. Многообразие направлений хореографического искусства. Техника исполнения. Эмоциональная выразительность. Музыка, сюжет, костюм. Концентрация внимания. Сценический этикет. Инструктаж по технике безопасности (целевой). Правила поведения за кулисами, в гримерной комнате, на сцене, в зрительном зале. Значение сценического костюма. Преодоление волнения на сцене.

Практика. Прослушивание музыки. Репетиции на сцене. Выступление на сцене. Собранность во время репетиции и выступления. Старательная активность и яркость исполнения. Участие в отчетном концерте. Обсуждение выступления: положительные стороны, отдельные замечания, меры к устранению недостатков.

**6.1 Разучивание отдельных элементов:** разучивание элементов к танцу «Петухи запели» или других подходящих по сложности возрасту учащихся.

**6.2 Разучивание танцевальных комбинаций.**

**6.3 Разучивание танцевальных этюдов.** Разучивание танцевальных этюдов «Ремонтники», «Тучка», «Раз, два, три – на носочки».

**6.4 Постановка танца.** Постановка танца «Петухи запели» или другого танца, подходящего по сложности возрасту учащихся.

Отработка техники исполнения. Исполнение танцевальных этюдов.

**6.5 Работа с малыми группами.** Работа с наиболее одаренными детьми, солистами, разучивание сольных партий. Создание определенного художественного образа.

**6.6 Концертная деятельность.** Выступления

## **7. Познавательльно-воспитательная деятельность.**

Теория. Инструктаж по технике безопасности (целевой). Культура поведения.

Практика. Посещение концертов детских творческих коллективов. Прослушивание музыкального материала. Просмотр видеоматериалов, музейных экспозиций. Совместно с родителями посещение театральных, танцевальных представлений. Участие в культурно-массовых мероприятий.

## **8. Итоговое занятие.**

Теория. Подведение итогов за полугодие, за год.

Практика. Контрольные уроки. Показ проделанной работы за полугодие, за год. Участие в открытых уроках для родителей. Участие в отчетном концерте в конце учебного года. Анализ результатов.

**Формы контроля:** беседа, опрос, контрольные задания.

Дата	Тема занятия	Количество часов.
	Комплектование групп	2
	Комплектование групп	2
	Комплектование групп	2
	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	2
<b>Азбука музыкально – ритмического движения</b>		
	Элементы музыкальной грамоты	2
	Мелодия и движение	2
	Музыкально-ритмические игры	2
<b>Учебно-тренировочная деятельность</b>		
	Логоритмика	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Элементы классического экзерсиса	2
	Итоговое занятие	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Танцевальная импровизация	2
<b>Общефизическая подготовка</b>		

	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Прыжки	2
	Прыжки	2
<b>Постановочно-репетиционная деятельность</b>		
	Разучивание отдельных элементов	2
	Разучивание отдельных элементов	2
	Разучивание танцевальных комбинаций	2
	Разучивание танцевальных комбинаций	2
	Разучивание танцевальных этюдов	2
	Разучивание танцевальных этюдов	2
	Постановка танца	2
	Постановка танца	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Концертная деятельность	2
	Концертная деятельность	2
	Познавательно-воспитательная деятельность	2
	Познавательно-воспитательная деятельность	2
	Познавательно-воспитательная деятельность	2
	Итоговое занятие	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>

### Рабочая программа II года обучения.

#### 1. Задачи программы 2 год обучения:

##### *Обучающие:*

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам хореографических дисциплин в рамках программы II года обучения;
- ознакомить с основными правилами исполнения различных видов танцевальных движений, с хореографической терминологией в рамках программы II года обучения;
- сформировать начальные навыки выразительности исполнения движений через пластику тела.

##### *Развивающие:*

- развить чувство ритма (умение слушать, понимать музыку, двигаться в соответствии с музыкально - ритмическим рисунком);
- развить необходимые двигательные навыки: умение владеть мышцами своего тела, координацию;
- развить моторно-двигательную и логическую память;

##### *Воспитательные:*

- воспитать сценическую культуру,
- культуру поведения в обществе и в коллективе (чувство товарищества);
- морально-волевые качества (дисциплинированность, ответственность, самостоятельность).

#### 2. Ожидаемые результаты освоения программы II года обучения.

### **Предметные:**

- обладание системой знаний, умений и навыков по основам хореографических дисциплин в рамках программы **II** года обучения,
- исполнение простейших рисунков танца (круг, линия, колонка, шахматный порядок), умение двигаться в соответствии с характером и темпом музыки,
- сформированность понятия «правильная осанка»: постановка корпуса, головы при выполнении различных хореографических упражнений,
- сформированность терминологического аппарата классического танца в рамках программы,
- стремление точно исполнять движения, танцевальные комбинации на основе пройденного танцевального материала в рамках программы **II** года обучения, координируя движения рук, ног и головы,
- умение импровизировать исходя из имеющегося танцевального материала.

### **Метапредметные:**

- умение взаимодействовать в группе, в коллективе,
- умение слушать педагога и самостоятельно исполнять движения после показа,
- сформированность представления о сценическом этикете,
- умение показать свои умения перед зрителями,
- умение считаться с интересами товарищей.

### **Личностные:**

- развитие чувства ритма (умение слушать, понимать музыку, двигаться в соответствии с музыкально ритмическим рисунком),
- воспитание морально-волевых качеств (трудолюбие, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность),
- стремление к воспитанию самодисциплины, ответственности,
- стремление к выразительности исполнения движений.

### **Особенности программы II года обучения**

Особенностями данного года обучения является вариативность программы:

- возможно повторение, как упражнений 1 года обучения, так и самих танцев, проученных на 2 году обучения;
- могут быть использованы в работе упражнения не только 2 года, но и 3 года обучения, педагог определяет упражнения исходя из физических возможностей большинства учащихся;
- в тех упражнениях, с которыми справляются учащиеся, возможны изменения темпа и количества движений;
- по желанию учащегося и его законного представителя возможно повторение программы.

### **3. Содержание программы II года обучения.**

#### **1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Инструктаж по технике безопасности (в течение года вводный, повторный, целевой). Культура поведения, правила поведения в хореографическом классе. Требования к внешнему виду учащихся, к форме для занятий. Режим занятий, планы работы на учебный год.

Практика. Встреча с детьми. Беседа с родителями. Сбор справок от врача о допуске для занятий хореографией.

#### **2. Азбука музыкально-ритмического движения.**

Теория. Закрепление знаний, полученных, на I году обучения.

##### **2.1 Элементы музыкальной грамоты:**

знакомство с музыкальными размерами – 2/4, 4/4, 3/4. Усложнение ритма, понятие «синкопы», знакомство с движениями из-за такта. Правила перестроения из одних рисунков в другие.

##### **2.2 Мелодия и движение:**

Практика.

- Перестроений из одних рисунков в другие, перестроение в «шахматный» порядок.
- Изучение рисунков танца: «фонтан», «змейка», «улитка», «прочес», «до-за-до».
- Усложнение ритмических комбинаций.

### **2.3 Музыкально-пространственные упражнения:** !в содержании музыкально-ритмические игры

- перестроения из одного рисунка танца в другой; маршировка (с вытянутыми носками, с вытянутыми коленями) с перестроением в разных рисунках, в темпе и ритме музыки, шаг польки на месте, вокруг себя, вправо, влево;
- Бег с захлестом и хлопки на сильную долю такта над головой. Танцевальный шаг с пятки на носок.
- Музыкально-ритмические игры с усложнением: «Сова», «Пиранья».
- Музыкально-ритмические игры на внимание, сообразительность и общую ловкость: «Кот и мыши», «Пузырики».

### **3. Учебно-тренировочная деятельность.**

Теория. Понятие осанки (arlbmb), позиции и положения ног и рук, правильное положение головы, выворотности ног, расположение в зале. Понятие «опорной» и «работающей» ног, Точки хореографического класса.

Практика.

#### **3.1 Постановка корпуса, ног, рук, головы.**

Выворотное и невыворотное положение ног.

Выработка натянутости ног, рук, осанки, опоры, эластичности, крепости голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Закрепление позиций ног на середине зала: свободная (естественная), I, II, III, IV, V, VI. Проучивание позиций ног IV, V. Закрепление позиций рук на середине зала: подготовительная, I, II, III, промежуточные.

#### **3.2 Подготовка к вращениям, вращения.**

Вращения по VI позиции на полу пальцах на месте и с продвижением по диагонали.

#### **3.3 Элементы классического экзерсиса на середине зала.**

Изучение новых упражнений экзерсиса и повторение предыдущих.

Положения: *epaulementcroisee* и *epaulementeffacee*.

Экзерсис на середине зала

- Позы I и II *arabesques*.
- *Demiplie* по I, II, V позициям в сочетании с *leve*.
- *Battement tendu* крестом и *battement tendu jete* спазузойкрестом.
- *Port de bras* I, II.

Прыжки.

- *Temps leve* по I, II, V позициям.
- *Changement de pied*.
- *Pas echange*.
- С поджатыми и «вразножку».

#### **3.4 Упражнения народно-сценического танца.**

Элементы народно-сценического танца: *portdebras* в русском характере, переменный ход, притопы, припадание, подскоки, гармошка, веревочка, ходы русского народного танца. Все движения проучиваются сначала в чистом виде, а затем исполняются с добавлением движений рук, а также в сочетаниях друг с другом. Подготовка к поворотам и повороты на месте по VI позиции.

Элементы галоп (простой и с разворотом, в парах), полька вперед и назад, полька комбинируется с подскоками.

#### **3.5 Танцевальная импровизация.**

Задания на импровизацию усложняются, этюды становятся сюжетными и музыкальный материал усложняется. Игра «Зеркало» усложняется.

### **4.Общезначительная подготовка.**

Теория. Объяснение правильности исполнения основных элементов общей физической подготовки.

### Практика.

Разогрев суставно-мышечного аппарата для исполнения различных танцевальных движений. Обязательная регулярность в занятиях партерной гимнастикой для улучшения специальных для хореографии физических данных учащихся. Движения становятся более точными. Нарботка общей физической выносливости, правильного дыхания. Последовательное выполнение упражнений с паузами для разъяснения и исправления ошибок.

#### **4.1 Партерная гимнастика на силу рук.**

Повторение упражнений I года обучения с увеличением количества выполняемых упражнений, с увеличением амплитуды движений, с разнообразием вариантов растягивающих упражнений.

#### **4.2 Партерная гимнастика на силу ног.**

Бег с захлестом ног, вытянутыми ногами, коленями на верх. Повороты и наклоны головы, наклоны корпуса, поворот корпуса, упражнения для разогрева плечевого сустава, вращение кистей рук, полный мах руками, упражнения для улучшения осанки.

#### **4.3 Прыжки.**

Прыжки с натянутыми носками и коленями, прыжки с поджатыми ногами как назад, так, вперед и в сторону (положение рук на талии, с одновременным и с поочередным подъемом рук наверх), простые прыжки на скакалке на одной ноге и на двух, на месте и с продвижением. Прыжки из приседа «Лягушки бьют комаров», прыжки за счет работы стоп «Сковородка» и с увеличением числа подходов и количества упражнений в подходе.

#### **4.4 Растяжка.**

Полушпагат, шпагат на правую, на левую ногу, поперечный. Шпагат с использованием скамеек, шпагат с помощью партнера.

### **5. Постановочно-репетиционная деятельность.**

Теория. Особенности различных направлений хореографического искусства. Техника исполнения. Концентрация внимания. Эмоциональная выразительность. Музыка, сюжет, костюм. Сценический этикет. Инструктаж по технике безопасности (целевой). Правила поведения за кулисами, в гримерной комнате, на сцене, в зрительном зале. Значение сценического костюма. Преодоление волнения на сцене.

Практика. Прослушивание музыки. Репетиции на сцене. Выступление на сцене. Собранность во время репетиции и выступления. Старательная активность и яркость исполнения. Участие в отчетном концерте. Обсуждение выступления: положительные стороны, отдельные замечания, меры к устранению недостатков.

**5.1 Разучивание отдельных элементов:** разучивание элементов к танцам «Здравствуй, Лето!», «Золотая Канарейка», «Лягушачий хор», или других элементов, подходящих по сложности возрасту учащимся.

**5.2 Разучивание танцевальных комбинаций.** Разучивание танцевальных комбинаций из этих же танцев.

**5.3 Разучивание танцевальных этюдов** Разучивание танцевальных этюдов из этих же танцев.

**5.4 Постановка танца.** Постановка одного или двух танцев, подходящего по сложности возрасту учащихся. Отработка техники исполнения. Исполнение танцевальных номеров или номера

**5.5 Работа с малыми группами.** Работа с наиболее одаренными детьми, солистами, разучивание сольных партий. Создание определенного художественного образа.

**5.5 Концертная деятельность.** Выступление

### **6. Познавательная-воспитательная деятельность.**

Теория. Инструктаж по технике безопасности (целевой). Культура поведения.

Практика. Посещение концертов детских творческих коллективов. Прослушивание музыкального материала. Просмотр видеоматериалов, музейных экспозиций. Совместно с родителями посещение театральные, танцевальных представлений. Участие в культурно-массовых мероприятиях.

### **7. Итоговое занятие.**

Теория. Подведение итогов за полугодие, за год.

Практика. Контрольные уроки. Показ проделанной работы за полугодие, за год. Участие в открытых уроках для родителей. Участие в отчетном концерте в конце учебного года. Анализ результатов.

**Формы контроля:** беседа, опрос, контрольные задания.

#### 4.Календарно-тематическое планирование I Года обучения 216 часов

Дата	Тема занятия	Количество часов.
	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	2
<b>Азбука музыкально – ритмического движения</b>		
	Элементы музыкальной грамоты	2
	Мелодия и движение	2
	Музыкально-ритмические игры	2
<b>Учебно-тренировочная деятельность</b>		
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Элементы классического экзерсиса	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2

	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Итоговое занятие	2
	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1
	Танцевальная импровизация	2
<b>Общефизическая подготовка</b>		
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Прыжки	2
<b>Постановочно-репетиционная деятельность</b>		
	Разучивание отдельных элементов	2
	Разучивание танцевальных комбинаций	2
	Разучивание танцевальных этюдов	2
	Постановка танца	2

	Постановка танца	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Концертная деятельность	2
	Концертная деятельность	2
	Концертная деятельность	2
	Познавательльно-воспитательная деятельность	2
	Познавательльно-воспитательная деятельность	2
	Познавательльно-воспитательная деятельность	2
	Познавательльно-воспитательная деятельность	2
	Итоговое занятие	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>

### **Рабочая программа III года обучения.**

#### **1. Задачи программы 3 год обучения:**

***Обучающие:***

- сформировать систему знаний, умений и навыков по основам хореографических дисциплин в рамках программы III года обучения;
- ознакомить с основными правилами исполнения различных видов танцевальных движений, с хореографической терминологией в рамках программы III года обучения;
- сформировать начальные навыки выразительности исполнения движений через пластику тела.

***Развивающие:***

- развить чувство ритма (умение слушать, понимать музыку, двигаться в соответствии с музыкально - ритмическим рисунком);
- развить силу мышц, гибкость суставов, эластичность мышц и связок;
- развить необходимые двигательные навыки: умение владеть мышцами своего тела, координацию;
- развить моторно-двигательную и логическую память;
- развить творческое воображение и фантазию через танцевальные импровизации.

***Воспитательные:***

- воспитать интерес к хореографическому искусству в ряду других видов искусств;
- воспитать сценическую культуру,
- воспитать культуру поведения в обществе и в коллективе (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность);
- воспитать морально-волевые качества (дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, трудолюбие, целеустремленность).

#### **2. Ожидаемые результаты освоения программы III года обучения.**

**Предметные:**

- будет владеть системой знаний, умений и навыков по основам танцевального мастерства в рамках III года обучения,

- ознакомится с основными правилами исполнения различных видов танцевальных движений, хореографической терминологией,
- будет иметь начальные навыки выразительности исполнения движений через пластику тела,
- разовьет моторно-двигательную и логическую память;
- разовьет творческое воображение и фантазию через танцевальные импровизации.

#### **Метапредметные:**

- будет стремиться точно исполнять движения, танцевальные комбинации на основе пройденного танцевального материала в рамках программы III года обучения, координируя движения рук, ног и головы,
- разовьет силу мышц, гибкость суставов, эластичность мышц и связок, необходимые двигательные навыки, умение владеть мышцами своего тела, координацию,
- будет уметь считаться с интересами товарищей.

#### **Личностные:**

- разовьет чувство ритма (умение слушать, понимать музыку, двигаться в соответствии с музыкально ритмическим рисунком),
- воспитает сценическую культуру,
- культуру поведения в обществе и в коллективе (доброжелательность, чувство товарищества),
- воспитает морально-волевые качества (трудолюбие, целеустремленность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность),
- сформирует интерес к хореографическому искусству в ряду других видов искусств.

#### **Особенности программы III года обучения**

- Особенностями данного года обучения является вариативность программы:
- возможно повторение, как упражнений 2 года обучения, так и самих танцев проученных на 2 году обучения;
- могут быть использованы в работе упражнения не только 3 года, но и упражнений, как более сложных, не входящих в программу 3 года обучения. Педагог определяет упражнения исходя из физических возможностей большинства учащихся;
- в тех упражнениях, с которыми справляются учащиеся, возможны изменения темпа и количества движений;
- по желанию учащегося и его законного представителя возможно повторение программы.

### **3. Содержание программы III года обучения**

#### **1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.**

Теория. Инструктаж по технике безопасности (в течение года вводный, повторный, целевой). Культура поведения, правила поведения в хореографическом классе. Требования к внешнему виду учащихся. Форма для занятий. Режим занятий, планы работы на учебный год.

Практика. Встреча с детьми. Беседа с родителями. Сбор справок от врача о допуске для занятий хореографией и документов.

#### **2. Азбука музыкально-ритмического движения.**

Теория. Закрепление знаний, полученных, на II году обучения.

**2.1 Элементы музыкальной грамоты:** работа с музыкальными размерами – 2/4, 4/4, 3/4. Усложнение ритма. Знакомство с разбитым ритмом. Закрепление понятия «синкопы», закрепление понятия «из-за такта».

**2.2 Мелодия и движение:**

Практика.

- Разбор синкопированных движений.
- Усложнение ритмических комбинаций

**2.3 Музыкально-пространственные упражнения:**

- Отработка перестроений из одних рисунков в другие с сохранением интервалов с изменением темпо-ритма.
- Отработка сложных рисунков танца: «змейка», «улитка», «прочес», «до-за-до».
- Отработка перестроений используемых в танцах.

### **3. Учебно-тренировочная деятельность.**

Теория. Знакомство с понятиями: Adagio, Allegro. Народно-сценический (характерный) танец – отличие от фольклора. Понятие вытянутой, сокращенной, свободной стопы.

Практика.

#### **3.1 Постановка корпуса, ног, рук, головы.**

Позы классического танца. Укрепление осанки. Выработка устойчивости.

#### **3.2 Подготовка к вращениям, вращения, 3.5 – Танцевальная импровизация – в учебном плане!!!**

#### **3.2 Элементы классического экзерсиса на середине зала.**

Элементы классического экзерсиса на середине зала:

- Tempslie носок на полу, с перегибами корпуса.
- Позы I, II, III, IV arabesques.
- Demiplier и grandplier по всем позициям.
- Battement tendu и battement tendu jete крестом.
- Relevelent на 90 градусов крестом.
- Port de bras I, II, III.
- Pas de bourree.
- Классические pas de basques и balancee.
- Soutenu.
- Allegro:
- Tempslevesauté по всем позициям.
- Pas echappe.
- Changement de pied.
- Pas assemble, pas jete, sissonnefermee.
- Glissade.

#### **3.4 Упражнения народно-сценического танца.**

- Adagio в русском характере.
- Portdebras в венгерском характере.
- Веревоочка в русском, украинском, венгерском характере.
- Pasdebasques.
- Выстукивание.
- Ходы русского народного танца.
- «Бегунок», вращение на середине зала.
- Присядки и «хлопушки» для мальчиков.

#### **3.3 Подготовка к вращениям, вращения.**

- Вращения на одной ноге. Подготовка к tour II и IV позиции. Tour в воздухе.

## **ПУНКТ 4 НЕ СОВПАДАЕТ С УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ**

### **4. Общефизическая подготовка.**

Теория. Объяснение правильности исполнения основных элементов общей физической подготовки.

Практика. Последовательное выполнение упражнений с паузами для разъяснения и исправления ошибок:

#### **4.1 Партерная гимнастика на силу рук.**

Обязательная регулярность в занятиях партерной гимнастикой для улучшения специальных для хореографии физических данных детей. Движения становятся более точными. Совершенствование выученных движений. Повторение упражнений II года обучения с увеличением количества выполняемых упражнений, с увеличением амплитуды движений, Нарботка общей физической выносливости, правильного дыхания.

#### **4.2 Партерная гимнастика на силу ног.**

Разогрев суставно-мышечного аппарата для исполнения различных танцевальных движений. Бег с ускорением, в разном ритме, с вытянутыми ногами, коленями на верх, с захлестом. Повороты и наклоны головы, наклоны корпуса, поворот корпуса, упражнения для разогрева плечевого сустава, вращение кистей рук, полный мах руками, упражнения для улучшения осанки.

#### **4.3 Прыжки.**

Прыжки с натянутыми носками и коленями, прыжки с поджатыми ногами как назад, так, вперед и в сторону в парах в тройках (положение рук на талии, с одновременным и с поочередным подъемом рук наверх) Прыжки на скакалке на одной ноге и на двух вперед и назад, на месте и с продвижением. Прыжки из приседа «Лягушки бьют комаров», прыжки за счет работы стоп «Сковородка» и с увеличением числа подходов и количества упражнений в подходе. Прыжки на одной ноге. Соревнование по прыжкам. «Последний герой», соревнования в паре, «Личный зачет».

#### **4.4 Растяжка.**

Повторение шпагатов: правый, левый, поперечный. Шпагат с использованием скамеек, шпагат с помощью партнера. Разнообразие вариантов растягивающих упражнений.

### **5. Постановочно-репетиционная деятельность.**

Теория. Актерское мастерство. Сценический этикет. Инструктаж по технике безопасности (целевой). Характерные особенности танцев и музыки разных народов мира, техники исполнения. Преодоление волнения на сцене. Музыка, сюжет, костюм. Техника исполнения. Эмоциональная выразительность. Концентрация внимания. Правила поведения за кулисами, в гримерной комнате, на сцене, в зрительном зале.

Практика. Прослушивание музыки. Репетиции на сцене. Выступление на сцене. Собранность во время репетиции и выступления. Создание определенного художественного образа. Старательная активность и яркость исполнения. Участие в отчетном концерте. Обсуждение выступления: положительные стороны, отдельные замечания, меры к устранению недостатков.

Разучивание танцев.

**5.1 Разучивание отдельных элементов:** разучивание основных элементов к танцам «Дождик» «У матросов нет вопросов», «Смоленский Гусачек», «Я танцую Хип-хоп» или элементов других танцев, подходящих по сложности возрасту учащимся.

**5.2 Разучивание танцевальных комбинаций.** Разучивание танцевальных комбинаций из этих же танцев.

**5.3 Разучивание танцевальных этюдов** Разучивание танцевальных этюдов из этих же танцев.

**5.4 Постановка танца.** Постановка двух танцев, подходящего по сложности возрасту учащихся. Отработка техники исполнения. Исполнение танцевальных номеров.

**5.5 Работа с малыми группами.** Работа с наиболее одаренными детьми, солистами, разучивание сольных партий. Создание определенного художественного образа.

**5.6 Концертная деятельность.** Выступления.

### **6.0 Познавательная-воспитательная деятельность.**

Теория. Инструктаж по технике безопасности (целевой). Культура поведения.

Практика. Посещение концертов детских творческих коллективов. Прослушивание музыкального материала. Просмотр видеоматериалов, музейных экспозиций. Совместно с родителями посещение театральные, танцевальные представления. Участие в культурно-массовых мероприятиях.

## **7. Итоговое занятие.**

Теория. Подведение итогов за полугодие, за год.

Практика. Контрольные уроки. Показ проделанной работы за полугодие, за год. Участие в открытых уроках для родителей. Участие в отчетном концерте в конце учебного года. Анализ результатов.

**Формы контроля:** беседа, опрос, контрольные задания.

Дата	Тема занятия	Количество часов.
	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	2
<b>Азбука музыкально – ритмического движения</b>		
	Элементы музыкальной грамоты	2
	Мелодия и движение	2
	Музыкально-ритмические игры	2
<b>Учебно-тренировочная деятельность</b>		
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Постановка корпуса, ног, рук, головы	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Подготовка к вращениям, вращения	2
	Элементы классического экзерсиса	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Упражнения народно – сценического танца	2
	Итоговое занятие	2
	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1
	Танцевальная импровизация	2
	Танцевальная импровизация	2

	Танцевальная импровизация	2
<b>Общезначительная подготовка</b>		
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на силу мышц	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на гибкость суставов	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.	2
	Прыжки	2
<b>Постановочно-репетиционная деятельность</b>		
	Разучивание отдельных элементов	2
	Разучивание танцевальных комбинаций	2
	Разучивание танцевальных этюдов	2
	Постановка танца	2

	Постановка танца	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Работа с малыми группами	2
	Познавательльно-воспитательная деятельность	2
	Итоговое занятие	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

<i>Тема программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>	<i>Техническое оснащение</i>
<b>Организационное занятие</b>	Беседа	Словесный	Фотоматериалы Плакаты Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.	Опрос Отзыв	Музыкальный центр Музыкальные диски
<b>Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.</b>	Беседа	Словесный Наглядный	Фото- и видеоматериалы Музыкальный центр Тематическая литература Инструкции по технике безопасности Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.	Опрос	Аккомпанемент концертмейстера Хореографическое оборудование
<b>Азбука музыкального – ритмического движения</b>	Тренинг Упражнения	Словесный Наглядный Практический Репродуктивный Фронтальный	Фотоматериалы Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.	Игра-испытание Открытое занятие Контрольное занятие Опрос	
Элементы музыкальной грамоты	Беседа Упражнения Иры	Словесный Наглядный	Фото-и видеоматериалы Тематическая литература Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.	Опрос	
Мелодия и движение	Тренинг Упражнения Иры	Словесный Наглядный Практический Репродуктивный Фронтальный	Музыкальные диски Коврики, скакалки Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.	Игра-испытание Открытое занятие Контрольное занятие	
Музыкально -	Тренинг Упражнения	Словесный Наглядный	Литература: 1. Михайлова Э., Иванов Ю.	Игра-испытание	

ритмические игры	ия Игры	Практический Репродуктивный Фронтальный	Ритмическая гимнастика. М. 1987 2. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М.: «Искусство», 1972 3. Пуртова Т.В., Беликов А.Н., Кветная Э.В. Учите детей танцевать. - М., 2003	Открытое занятие Контрольное занятие	
<b>Учебно-тренировочная деятельность</b>	Тренинг Упражнения	Словесный Наглядный Практический Репродуктивный Фронтальный Индивидуальный фронтальный Коллективный Объяснительный иллюстративный	Литература: 1. Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой № 8, 2000 2. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - Л.: «Искусство», 1981 3. Костровицкая В.С., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: «Искусство», 1976 4. Фадеева С.Л. Методика преподавания классического танца в самостоятельном хореографическом коллективе. - Л., 1989  Тематическая литература: 1. Академия балета им. А.Я. Вагановой Учебный фильм: 2 «Классический танец Балет. Энциклопедия. М., 1981 3. Березова Г. Классический танец в детских хореографических коллективах. – Киев, 1979 4. Блок Л.Д. Классический танец: история и современность. - М.: «Искусство», 1987 5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: «Искусство», 1980 6. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Музыкальные диски Фотоматериалы Dancehelp <a href="http://dancehelp.ru/">http://dancehelp.ru/</a> Социальная сеть работников образования <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> Реквизит. Костюмы. Аудио и видеоматериалы. Фото и видеоматериалы <a href="http://read.ru/id/529001/">http://read.ru/id/529001/</a> ФЦПРО Сайт для школьников и их родителей «Большая перемена» <a href="http://www.newseducation.ru/">http://www.newseducation.ru/</a> Авторская презентация Милые красавицы России (традиционный русский костюм). Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.	Открытое занятие Контрольное занятие Коллективный анализ Самоанализ Оценка зрителей Оценка жюри Опрос Отзыв Концерт Конкурс	Музыкальный центр Аккомпанемент Концертмейстера Хореографическое оборудование Ноутбук Экран
Постановка корпуса, ног, рук, головы					
Подготовка к вращениям, вращения					
Элементы классического экзерсиса					
Упражнения народно – сценического танца					
Танцевальная	Упражнения	Словесный Наглядный	Литература: 1. Ауэрбах Л. Рассказы о	Коллективный анализ	Музыкальный центр

импровизация.	Игры	Практический	<p>вальсе. М.,1980</p> <p>2. Амиргамзаева О., Усова Ю. Самые знаменитые мастера балета России.</p> <p>3. Балет. Энциклопедия. М., 1981</p> <p>Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.</p>	Самоанализ	Аккомпанемент концертмейстера
<b>Общезначительная подготовка</b>	Тренинг Упражнения Игры	Словесный Наглядный Практический Репродуктивный Фронтальный	Музыкальные диски Коврики Скакалки Литература: Хореография: рекомендации по отбору детей и педагогические приемы развития данных, СПб, 2013 Ж.Г. Хаас Анатомия танца, Минск, 2011 Петерсон А. Единство и взаимодействие физического и эстетического воспитания, Автореферат. Рига, 1991 Инееса Шипилина Учебник для студентов «Хореография в спорте» 2004 Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.	Игра-испытание Открытое занятие Контрольное занятие	Музыкальный центр Аккомпанемент концертмейстера
Упражнения на силу мышц					
Упражнения на гибкость суставов					
Упражнения на эластичность мышц и связок. Растяжка.					
Прыжки					
<b>Постановочная репетиционная деятельность</b>	Тренинг Репетиция	Наглядный Практический Фронтальный Индивидуальный- фронтальный	Музыкальные диски Фотоматериалы Dancehelp <a href="http://dancehelp.ru/">http://dancehelp.ru/</a> Уральская В. Природа танца. М., 1981 Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.	Отчетный концерт Концерт Открытое занятие Конкурс Оценка жюри	Аккомпанемент концертмейстера Музыкальный центр Хореографическое оборудование
Разучивание отдельных элементов					
Разучивание танцевальных комбинаций					
Разучивание танцевальных этюдов					
Постановка танца					
Работа с малыми группами					
<b>Познавательная воспитательная деятельность</b>	Беседа Экскурсия Концерт	Наглядный- Объяснительный иллюстративный Коллективный Фронтальный	Плакаты Фото и видеоматериалы Тематическая литература Аудио и видеоматериалы Литература: 1.«История хореографии всех веков и народов» <a href="http://read.ru/id/529001/">http://read.ru/id/529001/</a> 2.Журнал «Балет»	Опрос отзыв Коллективный анализ	Ноутбук Экран

			<a href="http://russianballet.ru/">http://russianballet.ru/</a> 3. Книга «История хореографии всех веков и народов»  4. Ауэрбах Л. Рассказы о вальсе. М., 1980 5. Амиргамзаева О., Усова Ю. Самые знаменитые мастера балета России. 6. Балет. Энциклопедия. М., 1981 Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.		
<b>Итоговое занятие</b>	Сводное занятие Традиционное занятие Концерт Праздник	Коллективный Репродуктивный	Костюмы Реквизит Музыкальные диски Электронные ресурсы: платформа Zoom, What Sapp, ВКонтакте.	Коллективный анализ Самоанализ Оценка зрителей	Аккомпанемент концертмейстера Хореографическое оборудование Музыкальный центр

### Способы проверки ожидаемых результатов учащихся:

1. Участие в мероприятиях, фестивалях - конкурсах как возможность творчески реализовать себя в различных сферах социально-значимых видов коллективной деятельности.

2. Фиксация результата на концертных выступлениях, с демонстрацией современного уровня творческих, исполнительского мастерства и достижений, видеозаписи, фотографии...

3. Оценки жюри, отзывы зрителей, благодарственные письма от учреждений и общественных организаций.

4. Наблюдения педагога за развитием коллектива и его участников индивидуально с фиксацией результата, диагностика, самоанализ, коллективный анализ, игры-испытания.

5. Контрольные занятия в форме индивидуального опроса, тестирование, контрольные задания.

6. Участие в творческих тематических вечерах, утренниках, концертах, посвященных юбилейным, праздничным, памятным датам.

Для проверки результативности образовательной программы используются три **основные составляющие контроля:**

**1. Входящий контроль** - проводится педагогом в начале учебного года в первом году обучения, направлен на диагностику начального уровня обучающегося. Позволяет определить начальный (базового) уровень физических данных, способностей и умений вновь прибывших воспитанников.

**2. Промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) - проводится в течении года во всех трех годах обучения. Позволяет выявлять уровень освоения разделов и тем образовательной программы, проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных хореографических знаний и навыков.

**3. Итоговый контроль** (итоговая аттестация) - проводится ежегодно во всех трех годах обучения в конце учебного года. Направлен на выявление уровня освоения разделов программы за год и за весь срок обучения и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого ребёнка.

### Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- Практическое задание.
- Контрольное тестирование.
- Концерт, праздник.

- Встреча, творческая мастерская.
- Конкурс, фестиваль, гастроль.
- Игра, соревнование, игра - викторина
- Творческий отчёт, зачёт, анкетирование, тестирование и т.п.

Уровень усвоения воспитанниками содержания предлагаемой программы определяется системой оценки их знаний, умений и навыков по соответствующим **критериям**, приведённым ниже в таблице.

**Периодичность отслеживания динамики уровня освоения образовательной программы.**

Год обучения	Уровень контроля	Вид диагностики	Раздел образовательной программы	Цель диагностики	Когда проводится
Первый	Входящий контроль	Практическое задание	Общая физическая подготовка. Азбука музыкально-ритмических движений. Учебно-тренировочная деятельность.	Выявить базовый уровень физических данных вновь прибывших воспитанников	Сентябрь
	Промежуточный контроль	Практическое задание	Общая физическая подготовка Азбука музыкально-ритмических движений. Учебно-тренировочная деятельность (практика). Постановочно-репетиционная деятельность.	Проверить приобретенные навыки и умения.	Декабрь
	Итоговый контроль	Практическое задание Контрольное тестирование, игра-викторина Концертные выступления	Общая физическая подготовка. Азбука музыкально-ритмических движений. Учебно-тренировочная деятельность (теория, практика). Постановочно-репетиционная деятельность.	Проверить в форме конкурса приобретенные навыки. Проверить знание терминологии и правил выполнения движений, полученных в течение года	Май

<b>Второй</b>	Промежуточный контроль	Практическое задание	Общая физическая подготовка Азбука музыкально-ритмических движений. Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	Проверить приобретенные навыки и умения	Декабрь
	Итоговый контроль	Практическое задание Контрольное тестирование, игра-викторина Концертные выступления	Общая физическая подготовка Азбука музыкально-ритмических движений. Учебно-тренировочная деятельность (теория, практика). Постановочно-репетиционная деятельность.	Проверить приобретенные навыки и умения. Проверить знание терминологии и правил выполнения движений, полученных в течение года	Май
<b>Третий</b>	Промежуточный контроль	Практическое задание	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	Проверить приобретенные навыки и умения	Декабрь
	Итоговый контроль	Практическое задание Контрольное тестирование, игра-викторина Концертные выступления	Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность.	Проверить приобретенные навыки и умения Проверка знания терминологии и правил выполнения движений, полученных в течение года	Май

Для оценки уровня освоения программы и развития ребенка, участнику предлагается выполнить контрольные задания. По каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3. Уровень освоения программы и развития ребенка выявляется по среднеарифметическому баллу. От 1 до 1,6 балла - Низкий уровень (Н), от 1,7 до 2,5 балла – Средний уровень (С), от 2,6 до 3 баллов – Высокий уровень (В)

Уровень усвоения воспитанниками содержания предлагаемой программы определяется системой оценки их знаний, умений и навыков по соответствующим критериям, приведённым в таблице. Приложение №1

Приложение № 1.

Параметры отслеживания	Раздел программы	Критерии параметров	Критерии оценки	Формы отслеживания	Год обучения	Сроки проведения
Общеспортивные данные	(ОФП) Общефизическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уровень выворотности</li> <li>Уровень гибкости</li> <li>Высота прыжка</li> <li>Уровень растяжки</li> <li>Общая выносливость</li> <li>Сила мышц ног</li> <li>Сила мышц рук</li> <li>Общая ловкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Высокий уровень</b> Предложенные упражнения выполняет правильно, в полном объеме, в предложенном темпе.</li> <li><b>Средний уровень</b> Предложенные упражнения выполняет правильно, в предложенном темпе, допускает 2-3 ошибки, исправляет сам</li> <li><b>Низкий уровень</b> Выполняет задание не полностью, не справляется с темпом, допускает 5 и более ошибок, самостоятельно не исправляет.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игра испытание</li> <li>Наблюдение</li> <li>Открытое занятие</li> <li>Контрольное занятие</li> </ul>	1, 2 и 3 год	Сентябрь, декабрь, май
Специальные танцевальные данные: владение музыкально-ритмическими навыками, уровень танцевальной подготовленности	Азбука музыкально-ритмических движений. Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>Темпо-ритм</li> <li>Музыкально-ритмическое исполнение</li> <li>Техника исполнения</li> <li>Элементы классического танца</li> <li>Элементы народно-сценического танца</li> <li>Знание основных элементов танца</li> <li>Знание комбинаций танца</li> <li>Знание танца от начала до конца</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Высокий уровень</b> Знает элементы, комбинации, предложенные упражнения выполняет правильно, в нужном ритме, может исполнить номер без подсказки педагога от начала до конца без ошибок.</li> <li><b>Средний уровень</b> Знает элементы, путается в комбинации, выполняет все задания, допускает, сбивается с ритма, может исполнить номер от начала до конца с подсказкой педагога, допускает 2-3 ошибки.</li> <li><b>Низкий уровень</b> Плохо знает элементы, путается в комбинациях, выполняет задание не полностью, не справляется с ритмом, не может исполнить номер до конца, допускает 5 и более ошибок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Открытое занятие</li> <li>Контрольное занятие</li> <li>Тестовое задание</li> <li>Собеседование</li> <li>Концерт</li> <li>Конкурсные выступления</li> </ul>	1, 2 и 3 год	Декабрь Май
Владение специальной терминологией, теоретическими знаниями	Учебно-тренировочная деятельность (теория)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знание основных терминов</li> <li>Знание основных правил исполнения движений</li> <li>Знание основных танцевальных поз</li> <li>Знание основных позиций рук, ног, корпуса</li> <li>Осмысленное и правильное использование специальной терминологии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Высокий уровень</b> Владеет специальной терминологией, применяет осознано в соответствии с содержанием.</li> <li><b>Средний уровень</b> Путается в специальной терминологией, применяет осознано в соответствии с содержанием но допускает 2-3 ошибки.</li> <li><b>Низкий уровень</b> Не владеет специальной терминологией, применяет не правильно в соответствии с содержанием или не может применить.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Контрольное занятие</li> <li>Тестовое задание</li> <li>Собеседование</li> </ul>	1, 2 и 3 год	Декабрь Май

## Описание заданий

### Общая физическая подготовка

В общей физической подготовке проверяется:

1. <i>Выворотность</i>	6. <i>шпагат поперечный.</i>
2. <i>Гибкость тела</i>	7. <i>Сила мышц пресса</i>
3. <i>Прыжок</i>	8. <i>Сила мышц ног</i>
4. <i>Растяжка ног: шпагат правый,</i>	9. <i>Сила мышц рук</i>
5. <i>шпагат левый,</i>	

**Выворотность ног** - это способность развернуть ноги (бедро, голени, стопы) наружу, когда при правильном поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты всей внутренней стороной наружу.

*Определение выворотность ног:* стоя лицом к станку в первой позиции выполняется маленькое приседание. Взяв руками за бедра, чуть выше колен, помогая ребенку раскрыться, можно увидеть легко или с трудом он это делает.

- При отличной выворотности ног (**3балла**) оба колена свободно уходят в стороны до линии плеча, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями.
- При хорошей выворотности ног (**2балла**), колени при приседании не раскрываются, а уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.
- При недостаточной выворотности ног (**1балл**), колени при приседании можно раскрыть при помощи дополнительных усилий.

**Гибкость тела** - показать пластичность тела, зависит от подвижности позвоночного столба и совершается благодаря растяжению межпозвонковых дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

*Определения гибкости тела:* определяется величиной прогиба вперед и назад. Для этого ребенка ставят, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом обязательно страхуют, придерживая за руки. Следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних и нижних поясных позвонков. Вперед - наклон корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус (животом, грудью и головой к ногам) и одновременно обхватить руками щиколотки ног. **При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед и кладет корпус на ноги – 3 балла. Немного корпус не достает до ног – 2 балла. Много не достает – 1 балл.**

**Прыжок** - согласованная работа всех частей тела, и, в частности сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

*Определения прыжка:* выполняется прыжок при свободном положении ног, с предварительным коротким приседанием. Прыжок выполняется несколько ряд подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

**3 балла - 20-25см, 2 балла - 15см, 1 балл - 15см.**

**Растяжка** – способность суставов ног совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество зависит от силы и эластичности примыкающих к суставам мышц и от натяжения связок, управляющих подвижностью суставов.

*Растяжка определяется:* ребенку предлагается выполнить упражнение прямой и поперечный шпагат. Для чего из положения стоя ребенок постепенно опускается до уровня пола, разводя ноги в сторону или поочередно вперед и назад сначала одну ногу вперед, за тем другую, сохраняя прямые натянутые колени, страхуя себя руками на полу.

**3 балла – бедра лежат на полу, сохраняя натянутые прямые колени**

**2 балла – бедра лежат на полу, колени согнуты**

**1 балл – ноги не лежат на полу**

**Сила мышц:** для измерения силы мышцы определяют либо тот максимальный груз, который она в состоянии поднять, либо максимальное напряжение, которое она может развить в условиях изометрического сокращения.

*В определении силы мышц* мы используем подъем собственного тела.

*Для пресса* – количество подъемов корпуса в положении лежа на скорость (30 секунд) с согнутыми коленями (1 и 2 год) и прямыми (3 год)

<b>3 балла:</b>	<b>2 балла:</b>	<b>1 балл:</b>
<b>10 и более для 1 года</b>	<b>5 - 10 подъемов для 1 года</b>	<b>1-5и более подъемов для 1 года</b>
<b>20 и более для 2 года</b>	<b>10-15 и более для 2 года</b>	<b>5-10 и более для 2 года</b>
<b>30 и более для 3 года</b>	<b>20-30 и более для 3 года</b>	<b>10-20 и более для 3 года</b>

*Для ног* – приседание на скорость (30 секунд) на двух(1и 2 год) или на одной ноге (3 год) в зависимости от года обучения на двух ногах.

<b>3 балла:</b>	<b>2 балла:</b>	<b>1 балл:</b>
<b>10 и более для 1 года</b>	<b>5 - 10 приседаний для 1 года</b>	<b>1-5и более приседаний для 1 года</b>
<b>20 и более для 2 года</b>	<b>10-15 и более для 2 года</b>	<b>5-10 и более для 2 года</b>
<b>10 и более для 3 года</b>	<b>5-10 и более для 3 года</b>	<b>1-5 и более для 3 года</b>

*Для рук* – отжимание на скорость (30 секунд) с согнутыми коленями (опора на колени - 1 и 2 год) или с прямыми коленями (опора на стопу – 3год)

<b>3 балла:</b>	<b>2 балла:</b>	<b>1 балл:</b>
<b>10 и более для 1 года</b>	<b>5 - 10 отжиманий для 1 года</b>	<b>1-5и более отжиманий для 1 года</b>
<b>20 и более для 2 года</b>	<b>10-15 и более для 2 года</b>	<b>5-10 и более для 2 года</b>
<b>30 и более для 3 года</b>	<b>20-30 и более для 3 года</b>	<b>10-20 и более для 3 года</b>

**Общая ловкость** - это способность человека к осуществлению сложных координированных движений и выполнять разнообразные двигательные задачи. Высокий уровень развития ловкости — решающая предпосылка для качественного изучения и совершенствования техники исполнения движений, ребенок с высоким уровнем ловкости быстро приспосабливается к разнообразным танцевальным композициям и элементам танца. При развитии ловкости необходимо иметь в виду следующие положения:

- ловкость, как физическое качество, тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью и проявляется только в комплексе с ними;
- упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности в быстроте движений и поэтому лучше всего проводить игры на развитие ловкости в начале основной части репетиции;
- упражнения в каждом учебном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое);
- объем упражнений и длительность в рамках одного занятия должны быть небольшими, так как они быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

*В определении общей ловкости* предлагается участвовать в игре «Пирания». Водящий (пирания) должен переловить всех (дотронуться до всех) детей за 1 минуту. **3 балла -12 чел. 2 балла результат – 8 чел. 1 балл– 4 чел**

**Специальные танцевальные данные.**

**Танцевальность** - комплексное понятие, включает такие элементы:

1. *Чувство ритма* - точное повторение ритмического рисунка исполняемой или предложенной мелодии в танцевальном движении.
2. *Музыкальная выразительность* - заключается в умении выразить в танцевальном движении характер и оттенки музыки.

3. *Эмоциональная отзывчивость* - способность интерпретировать движения, танцевальный образ по-своему, индивидуальное врожденное качество (хотя, как и другие способности, развивающееся в процессе практики).

*Танцевальность проверяется* на движениях, в своей структуре несущих хореографическую образность, которая реализуется в исполнительской практике. Такие движения можно назвать «тестовыми», определяющими наличие или отсутствие названных качеств исполнителя.

**1 балл** - исполнение движений не ритмично (не соответствует музыкальному рисунку), не точно отражает в движении характер музыки, не умеет по своему интерпретировать движения в зависимости от характера музыки.

**2 балла** - исполнение движений ритмично (в соответствии с музыкальным рисунком), не точно отражает в движении характер музыки, пытается по своему интерпретировать движения в зависимости от характера музыки.

**3 балла** - исполнение движений точно ритмично (в соответствии с музыкальным рисунком), точно отражает в движении характер музыки, умеет по своему интерпретировать движения в зависимости от характера музыки.

#### **Техника исполнения:**

4. *Элементы классического танца.*

5. *Элементы народно-сценического танца.*

6. *Комбинации танца.*

7. *Исполнение танца от начала до конца.*

При определении техники исполнения ребенку предлагается исполнить из проученного по программе репертуара отдельные элементы (классического танца, народно-сценического танца), комбинацию и танец от начала до конца.

**1 балл** - исполнение движений не музыкально, технически не точно (3 и более ошибок), сбиваясь, не сохраняя темпо ритм.

**2 балла** - исполнение движений музыкально (в соответствии с музыкальным рисунком танца), технически не точно (не более 2 ошибок), сбиваясь, не сохраняя темпо ритм.

**3 балла** - исполнение движений музыкально (в соответствии с музыкальным рисунком танца), технически верно исполняет порядок всех движений и переходы, сохраняя темпо ритм.

#### **Оценка теоретических знаний**

Для оценки теоретических знаний, полученных в ходе обучения, используется игра – викторина. Всем воспитанникам предлагается ответить на вопросы на знание правильности исполнений движений классического танца, народно-сценического танца, знание танцевальной терминологии, сценического этикета, поведения в классе, знания ТБ. **Приложение 2.**

Воспитанникам предлагается ответить на вопросы (всего 8 вопросов по разным темам программы), выполнить различные движения и объяснить правильность их исполнения. За правильный ответ Учащиеся получают жетоны. По количеству жетонов определяется количество правильных ответов и начисляются баллы. За 1 - 4 жетона (правильных ответа) начисляется 1, 6 баллов - Низкий уровень (Н), 5-6 жетонов (правильных ответов) – 2,5 баллов - Средний уровень (С), 7-8 жетонов (правильных ответов) – 3 балла - Высокий уровень (В).

## **Приложение №2**

Тестовые задания к диагностике теоретических знаний по программе  
«Развитие в танце».

1. Назовите «**5 Можно**» на уроке (что можно делать на уроке) и «**5 Нельзя**» (что нельзя делать на уроке) Вопросы по ТБ.
2. Назовите как правильно себя вести во время урока и во время перерыва между уроками.

3. Какое поведение на сцене и в театре правильное из перечисленных?  
(Громко разговаривать, толкаться, играть в телефоне, слушать педагога, внимательно слушать музыку?)
4. Назовите какие позиции рук в данный момент показываются педагогом  
(Педагог показывает основные позиции рук - 1,2,3 позиции)
5. Назовите какие позиции ног в данный момент показываются педагогом.  
(Педагог показывает 1, 2, 3, 4, 5, 6 позиции ног)
6. Найдите среди предложенных деталей костюмов элементы русского костюма
7. Определите форму произведения после прослушивания музыкальных отрывков разных форм (марш, полька, вальс?)
8. Определите темп и характер прослушанной музыки (быстрый, медленный грустный, веселый)
9. Какому сказочному или мультипликационному персонажу подходит та или иная мелодия (волк, заяц, оловянный солдатик, принцесса, птичка?)
10. Дайте определение «ритму» Ритм это...
11. Назовите 3 основных отличия танцевального шага от бытового (с вытянутым носком, с вытянутыми коленями и в ритм)
12. Определите какому музыкальному произведению соответствует музыкальными размер –  $2/4$  и какому –  $3/4$ . (3 мелодии)
13. Дайте определение «опорной» и «работающей» ноги.
14. Из центра зала укажите направление во 2, в 5 и 8 точку хореографического класса
15. Постройтесь в 2 колонки в 3 линии, выстройтесь в шахматном порядке.
16. Перестройтесь и 2 колонок в 2 линии в шахматный порядок и снова в 2 колонки.
17. Перестройтесь из 2 линий в круг.
18. Ответьте на вопрос. Что такое интервал в танцевальном рисунке?
19. Покажите положение в парах «лодочка», плечо к плечу, боком под руку, прямо за руку.
20. Покажите как исполняется «гармошечка»
21. Покажите положение «epaulement croise» и «epaulement efface». В чем отличие?
22. Делимся на 2 группы исполняем движения «ковырялочка» Самостоятельно определяют наличие ошибок у исполнителей.
23. Покажите положение «surlecoudepied»
24. Покажите и объясните чем отличается «Pasechappe» и «Changementdepied».

## БЛАНК

### Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

Название программы	педагог	№ группы	Год обучения	Дата
--------------------	---------	----------	--------------	------

										заполнения	
№. ФИО обучающегося		Параметры результативности освоения программы					Параметры социально-психологического развития				
		Опыт освоения теории	Опыт освоения практической деятельности	Опыт творческой деятельности	Опыт социальной значимой деятельности	Общая сумма баллов	Воспитанность	Коммуникативность	Эмоциональный компонент	Общая сумма баллов	Примечания
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
<b>ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:</b>											
<b>УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %</b>											
<p>Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень.  <b>Выводы педагога по данной группе:</b></p> <p>Подпись педагога</p>											

### Приложение №3

#### Тестовые задания к диагностике по дистанционному обучению к программе «Движение в танце».

- 1 Назовите как правильно себя вести во время урока и во время перерыва между уроками.

- 2 Какое поведение на сцене и в театре правильное из перечисленных?  
(Громко разговаривать, толкаться, играть в телефоне, слушать педагога, внимательно слушать музыку?)
- 3 Назовите какие позиции рук в данный момент показываются педагогом  
(Педагог показывает основные позиции рук - 1,2,3 позиции)
- 4 Назовите какие позиции ног в данный момент показываются педагогом.  
(Педагог показывает 1, 2, 3, 4, 5, 6 позиции ног)
- 5 Определите форму произведения после прослушивания музыкальных отрывков разных форм (марш, полька, вальс?)
- 6 Определите темп и характер прослушанной музыки (быстрый, медленный грустный, веселый)
- 7 Дайте определение «ритму» Ритм это...
- 8 Ответьте на вопрос. Что такое «диагональ»?
- 9 Назовите 3 основных отличия танцевального шага от бытового (с вытянутым носком, с вытянутыми коленями и в ритм)
- 10 Определите какому музыкальному произведению соответствует музыкальными размер – 2/4 и какому – 3/4. (3 мелодии)
- 11 Дайте определение «опорной» и «работающей» ноги.
- 12 Укажите направление во 2, в 5 и 8 точку
- 13 Ответьте на вопрос. Что такое интервал в танцевальном рисунке?
- 14 Покажите как исполняется «гармошечка»
- 15 Покажите положение «epaulement croise» и «epaulement efface». В чем отличие?
- 16 Покажите как исполняется «подскоки» Покажите положение «sur le cou de pied»
- 17 Покажите и объясните чем отличается «Pas echange» и «Changement de pied».

**БЛАНК**

Ведомость  
успеваемости учащихся при дистанционном обучении  
от \_\_\_\_\_ .20 \_\_\_\_ года

Педагог \_\_\_\_\_  
 Образовательная программа «Движение в танце»  
 Номер группы \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Уровень освоения программы воспитанником		
		высокий	средний	низкий
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
Итого (%) <b>В /С /Н</b>				

Педагог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

- **Высокий уровень**  
 Владеет специальной терминологией, точно выполняет задания, применяет осознано в соответствии с содержанием.
- **Средний уровень**  
 Пугается в специальной терминологии, выполняет задания не точно, применяет осознано в соответствии с содержанием, но допускает ошибки.
- **Низкий уровень**  
 Не владеет специальной терминологией, не может выполнить задания, применяет не правильно в соответствии с содержанием или не может применить.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для родителей
<b>Учебные и методические пособия</b>		
Информационные, справочные материалы	Справочная литература	Научно-популярная литература
Научная, специальная, методическая литература	Специальная литература	
Тематические, методические пособия,		

разработки		
Конспекты занятий, дидактические игры		
Таблицы		
Плакаты		
Картины		
<b>ФОТОГРАФИИ</b>		
Раздаточный материал (дидактические карточки, образцы работ, алгоритм выполнения заданий, памятки и др.)	Наглядные материалы (образцы работ, картинки)	Список материалов
<b>Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся</b>		
Методики психолого-педагогической диагностики учащихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• анкеты</li> <li>• тесты</li> <li>• опросники</li> <li>• игры</li> <li>• диагностические карты</li> <li>• тематические, авторские, комплексные методики</li> </ul>		
Памятки для детей и родителей		
<b>Материалы по работе с детским коллективом</b>		
Методичка педагогической диагностики коллектива: <ul style="list-style-type: none"> <li>• анкеты</li> <li>• тесты</li> <li>• опросники</li> <li>• игры</li> <li>• диагностические карты</li> <li>• тематические, авторские, комплексные методики</li> <li>• дневники</li> <li>• Исследования</li> <li>• практикумы</li> </ul>	Тесты для 1, 2 годов обучения. Диагностическая карта.	
Сценарии коллективных и творческих дел	План выставочной деятельности	План выставочной деятельности
<b>Материалы из опыта работы педагога</b>		
Методические разработки	Презентации	
Методические рекомендации		
Конспекты занятий		
Публикации		
Описание опыта работы по определенной теме или разделу программы		
Исследовательская деятельность		