

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от «2» сентября 2020 г

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
В. В. Булатова  
«2» сентября 2020 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Хореографическое искусство»  
художественная направленность**

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчики:  
Князева Ольга Александровна,  
педагог дополнительного образования;  
Шубина Светлана Викторовна,  
педагог дополнительного образования.

Разработчики:

Князева Ольга Александровна, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества»;

Шубина Светлана Викторовна, педагог дополнительного образования МБУ ДО «Центр детского творчества»

Князева О.А, Шубина С.В. Хореографическое искусство [Текст]: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа /Князева О.А., Шубина С.В. - Гурьевский муниципальный округ: МБУ ДО ЦДТ, 2020. – 91с.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое искусство» направлена на развитие творческих способностей младших школьников посредством искусства хореографии.

Адресована педагогам дополнительного образования, реализующим занятия в рамках художественной направленности.

## Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	9
1.3. Содержание программы .....	10
1.4. Планируемые результаты .....	45
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий .....	49
2.1. Календарный учебный график .....	49
2.2. Условия реализации программы .....	50
2.3. Формы аттестации .....	52
2.4. Оценочные материалы .....	52
2.5. Методические материалы .....	54
2.6. Список литературы .....	57
Приложения	
Приложение 1. «Начальная аттестация».....	59
Приложение 2. «Итоговая диагностика 1 года обучения».....	65
Приложение 3. «Вводная диагностика 2 года обучения».....	67
Приложение 4. «Итоговая диагностика 2 года обучения».....	74
Приложение 5. «Вводная диагностика 3 года обучения».....	76
Приложение 6. «Итоговая диагностика 3 года обучения».....	83

## Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое искусство» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

☒ Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

☒ Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

☒ Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

☒ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

☒ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

☒ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»);

☒ Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области, утвержденные

приказом Департамента образования и науки Кемеровской области от 5.04.2019 №740;

☒ Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр детского творчества» Гурьевского района, утверждённым приказом директора № 24 от 01.09.2016 года.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство» задаётся современными тенденциями развития дополнительного образования детей.

Она обусловлена социальным заказом на эстетическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство» – художественная.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство» состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности учащихся младшего школьного возраста и основные направления хореографии: гимнастика, классический и народно-сценический танцы. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала каждого учащегося, а также на предоставление возможности применять полученные знания и умения в разнообразных танцевальных направлениях.

**Отличительной особенностью** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство» является предоставление возможности учащимся выбирать

собственный темп и объем учебного материала. Предлагаемый объем материала может быть использован или изменён с учётом состава детского коллектива, физических данных и возможностей учащихся, а также с учетом особенности организации учебного процесса: разновозрастных, разноуровневых групп детей. Содержание программы распределено в соответствии со следующими **уровнями сложности**:

**«Стартовый уровень»** – предполагает изучение программы, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания. Данный уровень предполагает, что учащиеся: знают правила техники безопасности, знают основную хореографическую терминологию, координируют речь и движение, различают темп и характер музыки, соотносят пространственные перестроения с музыкой, владеют правильной постановкой корпуса у станка и на середине зала, умеют исполнять простейшие элементы гимнастики, классического и народного экзерсиса, исполняют несложные танцевальные комбинации и танцы. Задания выполняются преимущественно с помощью педагога.

**«Базовый уровень»** – нацеливает на изучение программы, использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. На данном уровне учащиеся: знают хореографическую терминологию в пределах изучаемого материала, знают и выполняют основные позиции рук и ног, имеют устойчивое положение в выворотных позициях, освоили правильную постановку корпуса, грамотно исполняют упражнения классического экзерсиса, владеют основами народного танца, исполняют небольшие танцевальные комбинации на основе русского, украинского, белорусского танца. Задания выполняются преимущественно по образцу.

**«Продвинутый уровень»** – предусматривает изучение программы, использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. На данном уровне учащиеся: знают хореографическую терминологию в полном объёме, имеют хорошую координацию, имеют развитую мышечную, зрительную, музыкальную память, освоили классический экзерсис у станка и на середине зала, освоили раздел *allegro* и технику вращения, знают лексические особенности изученных народностей, участвуют в хореографических постановках. Задания выполняются учащимися самостоятельно.

Программа «Хореографическое искусство» предоставляет учащимся возможность занятий независимо от способностей и общего уровня развития, а также разную степень освоения содержания детьми, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого учащегося.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для учащихся 7-11 лет, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей младшего школьного возраста.

Возраст от 7 до 11 лет наиболее благоприятный для развития как физических, так и умственных сил ребёнка. В это время идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Мышление младшего школьника – наглядно-действенное, развивается словесно-логическое, закладываются базовые мыслительные способности.

Занятия хореографией позволяют сочетать развитие понятийного мышления с совершенствованием образного. Цели и задачи работы педагога-хореографа заключаются в дальнейшем развитии координации и танцевальной выразительности, совершенствовании и усложнении танцевальной техники,

формировании чувства мышечного самоконтроля. Дети этого возраста уже способны осваивать разные танцевальные направления.

Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки ребёнка, которая строится на оценке значимых для него взрослых и сверстников. Педагог для него – авторитет, поэтому личность педагога имеет большое значение для ребёнка в формировании положительного к себе отношения. Младшие школьники болезненно воспринимают критику, им свойственны душевные переживания, если что-то не получается. Подобное состояние может проявляться в эмоциональном возбуждении (нервозность, слезы), в мышечной зажатости, скованности движений. Педагогу-хореографу важно создать на уроке благоприятную эмоциональную атмосферу, комфортную для психического состояния ребенка. Важно, чтобы ребенок научился правильно и спокойно воспринимать замечания и исправления педагога, без которых не обойтись в процессе обучения.

Формы деятельности ребёнка постепенно переходят от игровых к учебным. В возрасте 7-11 лет происходит интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, дифференцированного мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически более сложные движения.

В возрасте 7-8 лет дети начинают осваивать классический экзерсис, что требует от них особой внимательности, мобилизации всех сил организма. Болевые ощущения мышц, физическая нагрузка и напряжение, неудобные и непривычные положения ног – это то, с чем приходится сталкиваться детям на уроках. Поэтому очень важным моментом для педагога становится воспитание у детей волевых качеств, трудолюбия и упорства.

На уроках хореографии педагог решает целый ряд образовательных и развивающих задач, одна из которых заключается в умении сделать процесс обучения танцу интересным и увлекательным. Успешность этого процесса зависит от соотношения форм и методов обучения с теми потребностями, которые выдвигает возраст ребенка.

**Срок освоения программы** – три года, содержание программы в соответствии с учебным планом по годам обучения рассчитано на 864 часа.

**Содержание программы** представлено следующим образом:

- первый год обучения - 216 часов: 36 часов теоретических занятий и 180 часов практической работы.

- второй год обучения - 324 часа: из них 50 часов теоретических занятий и 274 часов практической работы.

- третий год обучения - 324 часа, из них 45 часов теоретических занятий, 279 часов практической работы.

По учебным планам первого года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом 10 минут после каждого часа занятий. По учебным планам второго и третьего годов обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа, либо 4 раза по 2-3 академических часа с перерывом 10 минут после каждого часа занятий.

#### **Форма проведения учебных занятий**

Основная форма организации занятий – групповая. При необходимости занятия могут проводиться не только по группам, но и индивидуально или всем составом объединения.

Группа формируется из детей, имеющих различные базовые знания и умения. Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика творческих способностей ребенка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных. По итогам первичной диагностики в зависимости от музыкальных данных и специальной подготовки дети, поступающие в объединение, могут быть приняты в группы второго и третьего годов обучения.

Программой предусмотрены занятия:

- теоретические;
- практические;

- комбинированные.

Чаще всего занятия проходят по комбинированному типу, так как включают в себя повторение пройденного материала, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Также они могут проходить в форме:

- сводных репетиций;
- академических или учебных концертов.

#### **Численный состав группы:**

- 1-й год обучения – 14 -21 человек;
- 2-й год обучения – 12 - 19 человек;
- 3-й год обучения – 10 - 19 человек.

## **1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство»**

### ***Цель:***

развитие творческих способностей младших школьников посредством искусства хореографии.

### ***Задачи:***

- изучать основы ритмики и танца, гимнастики, классического и народного танца;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, пластику движений, способность передавать посредством танца определенное эмоциональное состояние;
- способствовать формированию эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения искусству хореографии.

### **1.3. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство»**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство» отражено в учебном плане, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации учащихся по годам обучения (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 22; ст. 47, п. 5).

Учебный план программы включает разделы: «Вводное занятие», «Ритмика и танец», «Гимнастика», «Основы классического танца», «Основы народно-сценического танца», «Подготовка концертных номеров». Каждый год обучения предполагает свой комплекс учебных разделов, которые изучаются не последовательно друг за другом, а одновременно, в течение всего учебного года.

#### ***Разделы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство»***

##### *Вводное занятие*

Знакомство с детьми. Беседа о значении хореографии в жизни людей. Введение в курс обучения данной программы, объяснения правил поведения и внутреннего распорядка. Инструктаж по технике безопасности. Постановка целей и задач на учебный год.

##### *Ритмика и танец.*

Раздел состоит из ритмических упражнений, музыкальных заданий, прослушивания и анализа танцевальной музыки, движений под музыку. Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в

музыку, различать выразительные средства, сформировать умение согласовывать движения с музыкой.

### *Гимнастика*

Упражнения гимнастики направлено на укрепление общефизического состояния учащихся, развитие двигательных функций, исправление недостатков в осанке, обучение акробатических упражнений.

### *Основы классического танца*

Классический танец является фундаментом всей хореографической подготовки и основой высокой исполнительской культуры, так как эти упражнения помогают приобретать навыки правильного положения рук, ног, головы, корпуса, развивают и укрепляют мышцы корпуса тела, вырабатывают легкие четкие движения. Поэтому классический экзерсис, после изучения основных его элементов, рекомендуется использовать в качестве тренажа на репетициях коллектива.

### *Основы народно-сценического танца*

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

### *Подготовка концертных номеров*

Каждый ребёнок, с первых дней обучения хореографии, мечтает о концертных выступлениях. Выходя на сцену, артист несет с собой людям целый мир мыслей, образов, чувств. Работа над постановками влияет на воспитание и развитие самого артиста, на формирование его художественного вкуса.

## Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, материалы анкетирования и тестирования.
<b>Раздел 1. Ритмика и танец (70 часов)</b>					
<b>1.1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве	8	1	7	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>1.2</b>	Упражнения с музыкально-ритмическими предметами	10	2	8	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>1.3</b>	Упражнения с предметами танца	15	2	13	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>1.4</b>	Танцевальные движения	20	2	18	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>1.5</b>	Музыкально-ритмические упражнения и игры	17	2	15	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.

	Итого	70	9	61	
<b>Раздел 2. Гимнастика (36 часов)</b>					
<b>2.1</b>	Упражнения для стоп	2	-	2	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>2.2</b>	Упражнения на выворотность	6	1	5	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>2.3</b>	Упражнения на гибкость	11	1	10	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>2.4</b>	Силовые упражнения для мышц живота	7	1	6	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>2.5</b>	Силовые упражнения для мышц спины	6	1	5	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>2.6</b>	Упражнения на развитие шага.	4	1	3	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
	Итого	36	5	31	
<b>Раздел 3. Основы классического танца (72 часа)</b>					
<b>3.1</b>	Экзерсис у станка	30	9	21	Наблюдение, открытое занятие, практическая

					работа.
<b>3.2</b>	Экзерсис на середине зала	23	5	18	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>3.3</b>	Allegro	15	4	11	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>3.4</b>	Вращения	4	1	3	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	
<b>Раздел 4. Подготовка концертных номеров (36 часов)</b>					
<b>4.1</b>	Композиционно-постановочная работа.	11	2	9	Практическая работа, концертная деятельность, видео- и фотоматериалы, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.
<b>4.2</b>	Репетиционная работа	20	-	20	Практическая работа, концертная деятельность, видео- и фотоматериалы, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.
<b>4.3</b>	Наработка отдельных	6	-	6	Практическая работа, концертная деятельность,

	элементов				видео- и фотоматериалы, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.
	Итого	37	2	35	
	<b>Итого за год:</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### «Вводное занятие».

**Теория.** В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности.

### Раздел 1. «Ритмика и танец».

#### Теория.

- Понятие о ритме.
- Понятие о звуке.
- Характер музыки.
- Динамические оттенки.
- Музыкальный размер.
- Длительность нот.
- Музыкальный темп.
- Понятие «сильная доля» и «слабая доля».

#### Практика.

*Упражнения на ориентировку в пространстве*

- нумерация точек,
- шеренга,
- колонна.

*Упражнения с музыкально-ритмическими предметами*

- ложки,
- барабан,
- бубен,
- маракасы,
- погремушки,
- трещотки.

*Упражнения с предметами танца*

- с платком,
- с лентой.

*Танцевальные движения*

- поклон (простой, поясной),
- шаги (маршевый, с пятки, сценический, на высоких полупальцах с поджатой ногой назад, на полупальцах с поднятым коленом вперёд),
  - бег (сценический, на полупальцах, лёгкий бег),
  - прыжки (на месте по VI позиции, с продвижением вперед, в повороте на 90),
  - работа рук (понятие «правая» и «левая рука», положение рук на талии, перед грудью, в кулаки),
  - позиции ног (понятие «правая» и «левая нога», первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная),
  - работа головы (наклоны, повороты),

- движения корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, с сочетанием работы головы).

#### *Музыкально-ритмические упражнения и игры*

- притопы (простой, двойной, тройной),
- хлопки (простые, в ритмическом рисунке),
- игра «Самолетики-вертолетики»,
- игра «Паровозик»,
- игра «Танцующие человечки».

*Стартовый уровень* – выполнение задания с помощью педагога.

*Базовый уровень* – выполнение заданий по образцу.

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

## **Раздел 2. «Гимнастика».**

### **Теория.**

- Техника исполнения упражнений для развития подвижности стоп.
- Техника исполнения упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.
- Техника исполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.
- Техника исполнения упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.
- Техника исполнения упражнений на растяжку и развитие танцевального шага.

### **Практика.**

#### *Упражнения для стоп*

- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

- Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

#### *Упражнения на выворотность*

- Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
- "Лягушка";
- Сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;
  - Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

#### *Упражнения на гибкость*

- "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
- Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
  - В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
  - Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.
  - Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».
  - Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

- "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

#### *Силовые упражнения для мышц живота*

- Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:
  - "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.
  - «Берёзка» - стойка на лопатках с поддержкой под спину.

#### *Силовые упражнения для мышц спины*

- Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
  - "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
  - "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
  - Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
  - Стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в

тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

*Упражнения на развитие шага.*

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

*Стартовый уровень* – выполнение задания с помощью педагога.

*Базовый уровень* – выполнение заданий по образцу.

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

### **Раздел 3. «Основы классического танца».**

#### **Теория.**

- Классический танец – фундамент хореографического творчества. Беседа с показом видеоматериала о балете.

- Терминология классического танца.
- Функции того или иного упражнения.
- Понятия опорной и работающей ноги.
- Понятие угла 25, 45, 90 градусов. Изучение схемы

исполнения «крестом».

- Понятие an dehors и an dedans.

### **Практика.**

- Постановка корпуса;
- Позиции ног I, II, III.

### *Экзерсис у станка*

- Demi-plié (по I, II позициям).
- Battement tendu из I позиции в сторону, вперед, назад;
- Passé par terre;
- Demi rond de jambe par terre en dehor, en dedan;
- Battements tendu jeté из I позиции в сторону, вперед и назад;
- Положение ноги sur le sou-de-pied спереди (основное и условное), сзади;
- Battement frappé в сторону, вперед и назад носком в пол и на 25°;
- Relevé на полупальцах по I, II, III позиции.
- Battement fondu в сторону, вперед и назад носком в пол;
- Grand plié по I, II;
- Battement relevé lent лицом к станку;

- Grand battement jeté из I позиции;
- Перегибы корпуса назад и в сторону;

*Экзерсис на середине зала*

- Позиции рук: I, II, III, подготовительное положение;
- Demi-plié по I, II позиции;
- Battement tendu из I позиции в сторону, вперед и назад;
- Battement tendu jeté из I позиции в сторону, вперед и назад;
- Demi rond de jambe par terre en dedan, en dehor;
- Port de bras I, II

*Allegro*

- Saute по I, II, III позиции;
- Pas échappé во II позицию (из I позиции)

*Вращения*

- Tour chaines

*Стартовый уровень* – выполнение задания с помощью педагога.

*Базовый уровень* – выполнение заданий по образцу.

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

**Раздел 4. «Подготовка концертных номеров».**

**Теория.**

- Прослушивание музыкального материала,
- Объяснение смысла и идеи танца,
- Разводка музыкальной композиции,
- Работа над актёрским мастерством ребёнка.

## Практика.

- Композиционно-постановочная работа.
- Репетиционная работа: отработка номеров или определённых комбинаций. Выработка синхронности.
- Нарботка отдельных элементов (трюков, вращений, сольных частей).

*Стартовый уровень* – выполнение задания с помощью педагога.

*Базовый уровень* – выполнение заданий по образцу.

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

## Учебный план второго года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, материалы анкетирования и тестирования.
<b>Раздел 1. Гимнастика (36 часов)</b>					
<b>1.1</b>	Упражнения для стоп	2	-	2	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>1.2</b>	Упражнения на выворотность	6	1	5	Наблюдение, открытое занятие, практическая

					работа.
<b>1.3</b>	Упражнения на гибкость	11	1	10	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>1.4</b>	Силовые упражнения для мышц живота	7	1	6	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>1.5</b>	Силовые упражнения для мышц спины	6	1	5	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>1.6</b>	Упражнения на развитие шага.	4	1	3	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
	Итого	36	5	31	
<b>Раздел 2. Основы классического танца (108 часов)</b>					
<b>2.1</b>	Экзерсис у станка	47	10	37	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>2.2</b>	Экзерсис на середине зала	33	5	28	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>2.3</b>	Allegro	22	6	16	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.

<b>2.4.</b>	Вращения	6	1	5	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	
<b>Раздел 3. Основы народно-сценического танца (108 часов)</b>					
<b>3.1</b>	Экзерсис у станка	43	8	35	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>3.2</b>	Экзерсис на середине зала	37	6	31	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>3.3</b>	Подготовка к вращениям на середине зала	14	2	12	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>3.4</b>	Подготовка к вращениям по диагонали класса	14	2	12	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	
<b>Раздел 4. Подготовка концертных номеров (70 часов)</b>					
<b>4.1</b>	Композиционно-постановочная работа.	20	3	17	практическая работа, концертная деятельность, видео- и фото-материалы, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.

<b>4.2</b>	Репетиционная работа	34	-	34	практическая работа, концертная деятельность, видео- и фото-материалы, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.
<b>4.3</b>	Наработка отдельных элементов	16	-	16	практическая работа, концертная деятельность, видео- и фото-материалы, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.
	Итого	70	3	67	
	<b>Итого за год:</b>	<b>324</b>	<b>50</b>	<b>274</b>	

### **Содержание учебного плана второго года обучения**

#### **«Вводное занятие».**

**Теория.** Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе.

#### **Раздел 1. «Гимнастика».**

##### **Теория.**

- Техника исполнения упражнений для развития подвижности стоп.
- Техника исполнения упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.

- Техника исполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.
- Техника исполнения упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.
- Техника исполнения упражнений на растяжку и развитие танцевального шага.

## **Практика.**

### *Упражнения для стоп*

- Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
  - Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
  - Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

### *Упражнения на выворотность*

- «Лягушка» с наклоном вперед.
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### *Упражнения на гибкость*

- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

- Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
- Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
- "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

#### *Силовые упражнения для мышц живота*

- "Уголок" из положения лежа.
- Стойка на лопатках без поддержки под спину.
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

#### *Силовые упражнения для мышц спины*

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

*Упражнения на развитие шага.*

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.

*Стартовый уровень* – выполнение задания с помощью педагога.

*Базовый уровень* – выполнение заданий по образцу.

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

## Раздел 2. «Основы классического танца».

### Теория.

- Знакомство с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Беседа с показом видеоматериала.
- Терминология классического танца.
- Функции того или иного упражнения.
- Понятие retire.
- Техника исполнения положения epaulement croisee (закрытое), efface (открытое).

### Практика.

- Постановка корпуса;
- Позиции ног I, II, III, V.
- Положение корпуса epaulement croisee ent efface.

### *Экзерсис у станка*

- Demi-plié п I, II, V позиции;
- Battement tendu по V позиции с passé par terre;
- Battements tendu jeté из V позиции в сторону, вперед и назад;
- Rond de jambe par terre en dehor et en dedan;
- Battement fondu с plié-relevé на всей стопе на 45°;
- Battement frappé на 25° на всей стопе;
- Rond de jambe en l'air en dehor et en dedans на 45° на всей стопе;
- Battement retiré;
- Battement developpe в сторону, вперед и назад;

- Petit battement sur le cou-de-pied перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад;
- Relevé на полупальцах по V позиции;
- Battements relevé lent из V позиции вперед, в сторону и назад на 45°;
- Grand battement из V позиции вперед, в сторону и назад;

*Экзерсис на середине зала*

- Battement tendu в позах croisée и efface;
- Battement tendu jetés из V позиции ;
- Rond de jambe par terre en dehor и en dedan на demi-plié;
- Demi-rond de jambe en dehor и en dedan на 45° (по усмотрению педагога);
- Grand plié по I, II, V позиции в éraulement;
- Battement frappé;
- Battement fondu;
- Port de bras III;
- Relevé на полупальцах по I, II, V позиции с вытянутых ног и с demi-plie;
- Pas de bourrée с переменной ног, изучается вначале лицом к станку.

*Allegro*

- Saute по I, II, V позиции;
- Petit changement de pied;
- Pas echappe;
- Pas assemble в сторону;
- Sissoune simple;
- Pas glissade;

- Pas balance.

### *Вращения*

- Tour chaines

*Стартовый уровень* – выполнение задания с помощью педагога.

*Базовый уровень* – выполнение заданий по образцу.

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

## **Раздел 3. «Основы народно-сценического танца».**

### **Теория.**

- История возникновения и развития народного танца.
- Знакомство с танцевальными культурами разных народов.
- Терминология народно-сценического танца.

### **Практика.**

#### *Экзерсис у станка*

1. Пять позиций ног.
2. Preparation к началу движения.
3. Переводы ног из позиции в позицию.
4. Demi plies, grand plies (полуприседания и полные приседания).
5. Battements tendus (выведение ноги на носок).
6. Battements tendus jetes по VI позиции (маленькие броски).
7. Flic-flac (мазок к себе от себя рабочей ногой).
8. Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).
9. Подготовка к маленькому каблучному.
10. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».
11. Дробные выстукивания (сочетание ритмических ударов).

12. Grands battements jetes (большие броски).
13. Releve (подъем на полупальцы).
14. Подготовка к «молоточкам».
15. Подготовка к «моталочке».
16. Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
17. Прыжки с поджатыми ногами.

### *Экзерсис на середине зала*

#### 1. Русский поклон:

- а) простой поясной на месте (1 полугодие),
- б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении (2 полугодие).

#### 2. Основные положения и движения рук:

- ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),
- руки скрещены на груди,
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,
- положения рук в парах:
  - а) держась за одну руку,
  - б) за две,
  - в) под руку,
  - г) «воротца»,
- положения рук в круге:
  - а) держась за руки,
  - б) «корзиночка»,
  - в) «звёздочка»,
- движения рук:
  - а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,
  - б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),
  - в) взмахи с платочком,

г) хлопки в ладоши.

3. Русские ходы и элементы русского танца:

- простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,
- переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочередно в точке на 30-45°, 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход,
- переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,
- переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,
- тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,
- шаг с мазком каблук и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45°,
- комбинации из основных шагов.

4. «Припадание»:

- по 1 прямой позиции,
- вокруг себя по 1 прямой позиции (1 полугодие),
- 2 полугодие — по 5 позиции,
- вокруг себя и в сторону.

5. Подготовка к «веревочке»:

- без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие,
- с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие,
- «косичка» (в медленном темпе).

6. Подготовка к «молоточкам»:

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,
- 2 полугодие — без задержки.

7. Подготовка к «моталочке»:

- по 1 прямой позиции — 1 полугодие с задержкой ноги сзади, впереди,
- 2 полугодие — «моталочка» в «чистом» виде.

8. «Гармошечка»:

- начальная раскладка с паузами в каждом положении — 1 полугодие,
  - «лесенка»,
  - «елочка»,
  - исполнение в «чистом» виде — 2 полугодие.
9. «Ковырялочки»:
- простая, в пол — 1 полугодие,
  - простая, с броском ноги на  $45^0$  и небольшим отскоком на опорной ноге — 1 полугодие,
  - «ковырялочка» на  $90^0$  с активной работой корпуса и ноги — 2 полугодие,
  - в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.
10. Основы дробных выстукиваний:
- простой притоп,
  - двойной притоп,
  - в чередовании с приседанием и без него,
  - в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопушкой),
  - подготовка к двойной дроби — 1 полугодие,
  - двойная дробь — 2 полугодие,
  - «трилистник» — 1 полугодие,
  - «трилистник» с двойным притопом — 2 полугодие,
  - переборы каблучками ног,
  - переборы каблучками ног в чередовании с притопами — 2 полугодие.
11. Хлопки и хлопушки для мальчиков:
- одинарные,
  - двойные,
  - тройные,
  - фиксирующие,
  - скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

## 12. Подготовка к присядкам и присядки:

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям),
- подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции,
- «мячик» по 1 прямой и 1 позициям — 2 полугодие,
- подскоки на двух ногах,
- поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед,
- присядки на двух ногах,
- присядки с выносом ноги на каблук,
- присядки с выносом ноги в сторону на  $45^0$  — 2 полугодие.

### ***Подготовка к вращениям на середине зала***

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,
- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere,
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблочки,
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на  $45^0$ ,
- подскоки по той же схеме,
- «поджатые» прыжки по той же схеме.

### ***Подготовка к вращениям по диагонали класса:***

- приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на  $90^0$ , 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;
- к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на  $180^0$ , 5, 6 - фиксация, 7, 8 – пауза
- блинчики.

*Танцевальные комбинации из 3-4 проученных движений;*

*Этюд на основе русского танца из проученного материала.*

*Стартовый уровень – выполнение задания с помощью педагога.*

*Базовый уровень – выполнение заданий по образцу.*

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

#### **Раздел 4. «Подготовка концертных номеров».**

##### **Теория.**

- Прослушивание музыкального материала,
- Объяснение смысла и идеи танца,
- Разводка музыкальной композиции,
- Работа над актёрским мастерством ребёнка.

##### **Практика.**

- Композиционно-постановочная работа.
- Репетиционная работа: отработка номеров или определённых комбинаций. Выработка синхронности.
- Нарботка отдельных элементов (трюков, вращений, сольных частей).

*Стартовый уровень* – выполнение задания с помощью педагога.

*Базовый уровень* – выполнение заданий по образцу.

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

### **Учебный план третьего года обучения**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, материалы анкетирования и

					тестирования.
<b>Раздел 1. Основы классического танца (108 часов)</b>					
<b>1.1</b>	Экзерсис у станка	47	10	37	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>1.2</b>	Экзерсис на середине зала	33	5	28	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>1.3</b>	Allegro	22	6	16	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>2.4.</b>	Вращения	6	1	5	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	
<b>Раздел 3. Основы народно-сценического танца (108 часов)</b>					
<b>2.1</b>	Экзерсис у станка	43	8	35	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>2.2</b>	Экзерсис на середине зала	37	6	31	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
<b>2.3</b>	Вращения на середине зала	14	2	12	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.

					работа.
<b>2.4</b>	Вращения по диагонали класса	14	2	12	Наблюдение, открытое занятие, практическая работа.
	Итого	108	18	90	
<b>Раздел 4. Подготовка концертных номеров (106 часов)</b>					
<b>4.1</b>	Композиционно-постановочная работа.	24	3	21	практическая работа, концертная деятельность, видео- и фото-материалы, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.
<b>4.2</b>	Репетиционная работа	50		50	практическая работа, концертная деятельность, видео- и фото-материалы, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.
<b>4.3</b>	Наработка отдельных элементов	32		32	практическая работа, концертная деятельность, видео- и фото-материалы, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.
	Итого	106	3	103	324

<b>Итого за год:</b>	<b>324</b>	<b>45</b>	<b>279</b>	
----------------------	------------	-----------	------------	--

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### *«Вводное занятие».*

**Теория.** Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе и на мероприятиях.

### *Раздел 1. «Основы классического танца».*

#### **Теория.**

- Изучение достижений мировой и отечественной хореографической культуры. Беседа с показом видеоматериала.
- Терминология классического танца.
- Функции того или иного упражнения.
- Понятие arabesque.

#### **Практика.**

- Постановка корпуса;
- Позиции ног I, II, III, IV, V .

#### *Экзерсис у станка*

- Demi plie, grand plie по IV позиции;
- Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад;
- Battements tendu jeté pique из V позиции в сторону, вперед и назад;
- Rond de jambe par terre на en dehors, en dedans на demi plie;
- Battements fondu с plie – releve;
- Battements double frappe с выходом на plie;

- Pas tombee;
- Battements developpe с окончанием в demi plie.
- Полуповороты по V от станка и к станку на 180<sup>0</sup>;
- Preparation к pirouette sur le cou de pied из V позиции.
- Grand battements jete с pointee
- Adagio.

*Экзерсис на середине зала*

- Изучение I, II, III arabesque носком в пол;
- Battement tendu в позах в сочетании с degagee и фиксацией arabesque;
- Battements tendu jete в позах в сочетании с balançoire, pique;
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Battements fondu в сочетании с soutenu и demi plie во всех направлениях на 45<sup>0</sup>;
- Battements frappe во всех направлениях в позах;
- Battements releve lent и battements developpe как основополагающие элементы adagio;
- Temps lie par terre en dehors et en dedans;
- Grand battements jete с pointee в позах.

*Allegro*

- Temps leve saute по I, II, V позициям с продвижением вперед, в сторону, назад;
- Changement de pied en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота;
- Pas echappe en tournant на 1/8, 1/4 поворота;
- Pas assemble вперед, назад;
- Pas jete;
- Sissone simple;

- Pas glissade;
- Pas chasse вперед.

### *Вращения*

- Tour chaines

*Стартовый уровень* – выполнение задания с помощью педагога.

*Базовый уровень* – выполнение заданий по образцу.

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

## **Раздел 2. «Основы народно-сценического танца».**

### **Теория.**

- Дальнейшее изучение танцевальных культур разных народов, с их бытом и историей.
- Тематика, лексические особенности исполняемых народностей.
- Углубленное изучение стилистических особенностей русского танца.
- Терминология народно-сценического танца.

### **Практика.**

#### *Экзерсис у станка*

1. Demi-plies и grand-plies (полуприседания и полные приседания).
2. Battements tendus (скольжение стопой по полу).
3. Battements tendus jetes (маленькие броски).
4. Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
5. Flic-flac по V позиции (мазок ногой к себе, от себя).
6. Маленькое каблучное.
7. Большое каблучное.

8. «Веревочка».
9. Подготовка к battements fondus.
10. Developpe.
11. Дробные выстукивания.
12. Grand battements jetes (большие броски).

*Движения, изучаемые лицом к станку*

1. Releve-plies (по I, II, V, VI позициям).
  2. Releve-plie (с оттяжкой от станка на каблучках назад по VI позиции).
  3. Port de bras в сторону, назад в сочетании с движениями рук и выносом ноги на каблук вперед и в сторону, на plie, с полурастяжками и растяжками.
  4. Для мальчиков:
    - а) подготовка к присядкам,
    - б) присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону,
    - в) мячик боком к станку,
    - г) с выведением ноги вперед.
  5. Опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге.
  6. Растяжка из первой позиции в полуприседании и в полном приседании.
  7. С выходом во вторую позицию широкую на каблучки.
11. «Моталочка» по VI и V позициям, первое полугодие с фиксацией на паузе после броска ноги вперед.
12. «Молоточки» по VI и V позициям с фиксацией ноги сзади на паузе первое полугодие.
13. Прыжки поджаты в сочетании с temps leve saute,

## *Экзерсис на середине зала*

### 1. Русский поклон:

- а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);
- б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

### 2. Основные положения и движения русского танца:

- а) переводы рук из одного основного положения в другое:
  - из подготовительного положения в первое основное,
  - из первого основного положения в третье,
  - из первого основного во второе,
  - из третьего положения в четвертое (женское),
  - из третьего положения в первое,
  - из подготовительного положения в четвертое.
- б) движение рук с платочком:
  - взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в IV позиции),
  - то же самое из положения — скрещенные руки на груди,
  - работа руки из подготовительного положения в I, II, III позициям,
  - всевозможные взмахи и качания платочком,
  - прищелкивания пальцами.

Все переводы рук из одного основного положения в другое могут выполняться обеими руками одновременно или поочередно каждой рукой.

### 3. Положения рук в парах:

- под «крендель»,
- накрест,
- для поворота в положении «окошечко»,
- правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.

### 4. Положение рук в рисунках танца:

- в тройках,
- в «цепочках»,
- в линиях и в колоннах,
- «воротца»,
- в диагоналях и в кругах,
- «карусель»,
- «корзиночка»,
- «прочесы».

#### 5. Ходы русского танца:

- простой переменный ход на полупальцах,
- тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена,
- шаг-удар по VI позиции (вперед и боковой приставной с ударом),
- шаг-удар с небольшим приседанием одновременно,
- шаг-мазок каблучком через VI позицию,
- то же самое с подъемом на полупальцах,
- ход с каблучка с мазком каблучком,
- ход с каблучка простой,
- ход с каблучка с проведением рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании,
- «бегущий» тройной ход на полупальцах,
- простой бег по VI позиции с отбрасыванием ног назад,
- тройной акцентированный бег по VI позиции с отбрасыванием ног назад,
- бег с высоким подъемом колена вперед по VI позиции,
- такой же бег с различными ритмическими акцентами,
- комбинации с использованием изученных ходов.

#### 6. Припадания:

- припадания по V позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали,
- с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги.

7. «Веревочка»:

- а) подготовка к «веревочке» — первое полугодие (на высоких полупальцах),
- б) «косыночка»,
- в) простая «веревочка» — первое полугодие,
- г) двойная «веревочка» — второе полугодие,
- д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук — второе полугодие.

8. «Молоточки» простые. Второе полугодие - по V позиции.

9. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.

10. Все виды «гармошечек»:

- «лесенка»,
- «елочка» в сочетании с plies полупальцами с приставными шагами и припаданиями.

11. «Ковырялочка»:

- с отскоком и броском ноги на 30°,
- с броском на 60°,
- с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук,
- то же самое с переступаниями на опорной ноге.

12. Перескоки с ноги на ногу по VI позиции:

- простые (до щиколотки),
- простые (до уровня колена),
- с ударом по VI позиции,
- двойные (до уровня колена с ударом),
- с продвижением в сторону.

13. Перескоки по VI позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук:

- простые,
  - с двойным перебором.
14. Дробные движения:
- двойные притопы,
  - тройные притопы,
  - аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону,
  - притопы в продвижении,
  - притопы вокруг себя,
  - ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов,
  - простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении),
  - простые переборы каблучками,
  - переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,
  - переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),
  - «трилистник» с притопом,
  - двойная дробь с притопом,
  - двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на  $45^{\circ}$ ,
  - тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),
  - «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный,
  - «ключ» простой.
15. Полуприсядки:
- простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову,
  - с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук,
  - с выносом ноги на  $45^{\circ}$ ,

- с выносом ноги вперед, и ударом рукой по колену,
- с выходом на каблук в широкую вторую позицию,
- с выходом на каблук и разворотом корпуса в сторону,
- с выходом на каблук, ноги раскрыты вперед-назад,
- аналогично с поворотом корпуса.

### ***Вращения на середине зала***

- повороты на  $90^0$  приемом plie-releve,
- повороты на  $90^0$  приемом шаг-retere,
- повороты на  $90^0$  приемом plie-каблочки,
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на  $90^0$ ,
- подскоки по той же схеме,
- «поджатые» прыжки по той же схеме.
- «Обертас» по VI позиции

Во втором полугодии вводится поворот на  $360^0$  во всех вращениях.

### ***Вращения по диагонали класса:***

- поворот на 4 шага - retere на  $180^0$ ;
- подскоки - разучиваются по той же схеме
- «блинчики» .

*Танцевальные комбинации* из 3-4 проученных движений;

*Этюд* на основе русского и белорусского танцев из проученного материала.

*Стартовый уровень* – выполнение задания с помощью педагога.

*Базовый уровень* – выполнение заданий по образцу.

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

### **Раздел 3. «Подготовка концертных номеров».**

#### **Теория.**

- Прослушивание музыкального материала,
- Объяснение смысла и идеи танца,
- Разводка музыкальной композиции,
- Работа над актёрским мастерством ребёнка.

#### **Практика.**

- Композиционно-постановочная работа.
- Репетиционная работа: отработка номеров или определённых комбинаций. Выработка синхронности.
- Нарботка отдельных элементов (трюков, вращений, сольных частей).

*Стартовый уровень* – выполнение задания с помощью педагога.

*Базовый уровень* – выполнение заданий по образцу.

*Продвинутый уровень* – самостоятельное выполнение учащимися заданий.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство»**

Результат освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство» - развитие личности учащегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному самообразованию на основе освоения универсальных учебных действий,

познания и освоения мира.

В итоге освоения программы на «Стартовом уровне» должны быть достигнуты:

#### Личностные результаты

- Формирование чувства патриотизма и интерес к танцевальной культуре своего народа;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование мотивов учебной деятельности, личностного смысла обучения;
- Овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- Формирование чувства товарищества, чувство личной ответственности;
- Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении цели;
- Умение использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни и художественно-творческой деятельности.

#### Метапредметные результаты

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- Умение понимать причины успеха и неуспеха в образовательной деятельности;
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении творческих задач во внеурочной и

внешкольной деятельности;

- Умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.

### Предметные результаты

В итоге освоения программы учащиеся **знают/понимают:**

- Основные этапы истории возникновения и развития классического танца;
- Основные этапы истории возникновения и развития народного танца;
- Стилистические особенности танцев народов мира в пределах изученной программы;
- Основную хореографическую терминологию;
- Простейшие элементы музыкальной грамоты;

**Умеют с помощью педагога:**

- Определять жанр и форму хореографических композиций;
- Применять усвоенные теоретические знания в исполнительской практике;
- Исполнять простые учебные комбинации и хореографические композиции;

**приобретают:**

- Интерес к искусству хореографии;
- Музыкально-хореографические умения и навыки в пределах изученной программы;

- Навыки коллективной творческой деятельности.

В итоге освоения программы на «Базовом уровне» должны быть достигнуты:

#### Личностные результаты

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Формирование морально-этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- Владение приёмами самоконтроля и взаимоконтроля;
- Проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,
- Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

#### Метапредметные результаты

- Проявление творческой инициативы в коллективной деятельности;
- Развитие компетентности в работе с разными источниками информации.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и хореографического материала;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать

учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания музыкально-хореографических образов, определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;

- Формирование умения излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения, готовность слушать собеседника и вести диалог;
- Приобретение нравственно-этического опыта взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

### Предметные результаты

В итоге освоения программы учащиеся **знают/понимают:**

- Историю возникновения и развития классического танца;
- Историю возникновения и развития народного танца;
- Стилистические особенности танцев народов мира;
- Хореографическую терминологию в пределах изучаемой

программы;

- Основные элементы музыкальной грамоты;
- Методику исполнения основных элементов ритмики,

гимнастики, классического и народного танцев.

**умеют:**

- Определять стилистику, жанр и форму хореографических композиций;

- Применять теоретические знания в исполнительской практике;

- На базовом уровне исполнять учебные комбинации и хореографические композиции;

- Передавать посредством танца определенное эмоциональное состояние.

**приобретают:**

- Устойчивый интерес к искусству хореографии;
- Средний уровень мотивации и познавательной активности;
- Базовые музыкально-хореографические умения и навыки;
- Навыки коллективной творческой деятельности;
- Навыки сценического мастерства.

В итоге освоения программы на **«Продвинутом уровне»** должны быть достигнуты:

Личностные результаты

- Формирование чувства гордости за свою Родину, народ и историю, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Реализация творческого потенциала, ориентация в культурном, многообразии окружающей действительности в творческой жизни коллектива и учреждения.
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- Владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;
- Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

## Метапредметные результаты

- Умение проводить сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями различных видов искусств;
  - Умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;
  - Умение работать с различными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному образованию;
  - Умение передавать свои впечатления в устной и письменной форме;
  - Умение относиться к миру танца как к культурному наследию народа.
- Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач на занятиях и во внеурочной деятельности;

## Предметные результаты

В итоге освоения программы, учащиеся **знают/понимают:**

- Историю возникновения и развития классического танца;
- Историю возникновения и развития народного танца;
- Стилистические особенности танцев народов мира;
- Стилистические особенности русского танца различных областей России;
- Хореографическую терминологию в полном объёме;
- Музыкальную грамоту в полном объёме;
- Методику исполнения элементов ритмики, гимнастики, классического и народного танцев.

**умеют:**

- Определять стилистику, жанр и форму хореографических композиций;
- Применять теоретические знания в исполнительской практике;
- Грамотно и выразительно исполнять учебные комбинации и хореографические композиции;
- Передавать посредством танца различное эмоциональное состояние.

**используют** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной художественно-творческой деятельности.

**приобретают:**

- Устойчивый интерес к искусству хореографии;
- Высокий уровень мотивации и познавательной активности;
- Сформированные музыкально-хореографические умения и навыки;
- Навыки коллективной творческой деятельности;
- Навыки профессионализма и сценического мастерства.

## Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	288 дней
Даты начала и окончания учебных периодов: первый год обучения второй год обучения третий год обучения	16.09.2019г. по 31.05.2020г. 01.09.2020г. по 31.05.2021г. 01.09.2021г. по 31.05.2022г.
Количество учебных недель, дней: первый год обучения второй год обучения третий год обучения	36 недель, 108 36 недель, 108 дней 36 недель, 108 дней
Режим работы: первый год обучения второй год обучения третий год обучения	3 раза в неделю по 2 часа 3 раза в неделю по 2 часа 3 раза в неделю по 2 часа
Выходные дни Праздничные дни	Воскресенье Установленные законодательством Российской Федерации
Продолжительность зимних каникул (даты начала и окончания каникулярного периода): первый год обучения второй год обучения третий год обучения	16 дней 31.12.2019г. – 08.01.2020г. 31.12.2020г. – 08.01.2021г. 31.12.2021г. – 08.01.2022г.

Продолжительность летних каникул (даты начала и окончания каникулярного периода):	96 дней
первый год обучения	01.06.2019г. – 31.08.2019г.
второй год обучения	01.06.2020г. – 31.08.2020г.
третий год обучения	01.06.2021г. – 31.08.2021г.

## 2.2. Условия реализации программы.

Успешной реализации программы способствует наличие рабочих помещений (кабинетов) со всеми необходимыми материалами и оборудованием:

- Кабинет хореографии площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 учащихся), имеют пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол, специальный профессиональный линолеум), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
  - музыкальный инструмент в хореографическом классе;
  - костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
  - раздевалки для учащихся (мальчики и девочки отдельно).

### *Материально-техническое обеспечение:*

- Ноутбук «Samaung»;
- Аккордеон «Вельтмайстер»;
- Музыкальный центр «Soni».

***Информационное обеспечение:***

- CD- Disk. «Русские народные танцы». Для класса хореографии
- DVD «Todes». ООО «Агенство ЗВУК» Для класса хореографии
- DVD - Disk. Латинская разминка. ООО «Агенство ЗВУК» Для класса хореографии
- Набор компакт дисков - 3 шт. Ридерз Дайджест Аудиопособие на уроках теоретического цикла (истории хореографического искусства, современному и классическому танцу).
- Набор DVD дисков - 3 шт. «Волшебный мир балета». ООО «Видеофильм Сервис»

***Программное обеспечение:***

Операционная система: Windows 7

***Методическое обеспечение:***

- Учебные и методические пособия;
- Материалы интернет-сайтов;
- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

***Кадровое обеспечение:***

Педагог дополнительного образования имеет высшее образование, первую квалификационную категорию, курсы ПК 120 часов по дополнительной профессиональной программе «Теория и практика организации деятельности педагога дополнительного образования, педагога-организатора».

### 2.3. Формы аттестации

Для определения результативности в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком разработаны формы аттестации, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое искусство».

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореографическое искусство»: наблюдение, беседа, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, портфолио.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов** по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореографическое искусство» открытое занятие, концертная деятельность, творческий отчет коллектива, видео- и фотоматериалы, выступления перед родителями, участие в фестивалях и конкурсах различного уровня.

**Метапредметные результаты** (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные) отслеживаются на протяжении всего обучения через наблюдение за детьми в разных моментах жизнедеятельности: экскурсии, игры, общение, творческая работа, творческие задания и т.д.

### 2.4. Оценочные материалы

Для выявления динамики качества усвоения программного материала каждым ребенком предусматриваются следующие формы педагогического контроля:

**Начальная аттестация** - диагностика стартовых возможностей ребёнка при приёме в объединение. В ходе тестирования детей определяется уровень

их природных физических данных, музыкальности, ритмичности, воображения и возможности их развития.

**Вводная аттестация** – в начале 2 и 3 года обучения (проходит в виде тестирования). Даёт представление об уровне общего музыкально-ритмического развития, степени интереса к искусству хореографии, уровне мышечной памяти и эмоционально-творческого потенциала ребенка, развитии кругозора детей и их творческих способностей.

**Итоговая аттестация** – в конце учебного года (проходит в виде открытого занятия, отчётного концерта коллектива, отслеживания результатов концертно-конкурсной деятельности). Это определение уровня освоения учащимися программы по каждому учебному разделу и отслеживание динамики индивидуального развития.

Результаты начальной аттестации оформляются в оценочном листе учащегося. (Приложение 1)

Результаты итоговой аттестации 1 года обучения оформляются в диагностической карте группы. (Приложение 2)

Результаты вводной аттестации 2 года обучения оформляются в оценочном листе учащегося. (Приложение 3)

Результаты итоговой аттестации 2 года обучения оформляются в диагностической карте группы. (Приложение 4)

Результаты вводной аттестации 3 года обучения оформляются в оценочном листе учащегося. (Приложение 5)

Результаты итоговой аттестации 3 года обучения оформляются в диагностической карте группы. (Приложение 6)

Учащиеся, освоившие соответствующую часть дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое творчество», переводятся в группу следующего года обучения. Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся в группу следующего года обучения по решению педагога

дополнительного образования и на основании результатов (достижений) учащегося в течение учебного года. Учащиеся, не прошедшие итоговую аттестацию по уважительным причинам, считаются освоившими программу по решению педагога дополнительного образования и на основании результатов (достижений) учащегося в течение всего периода обучения.

## **2.5. Методические материалы**

**Предполагаемые методы и приемы организации образовательного процесса:**

1. По способу организации занятия:

- словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос;
- наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций;
- практические – выполнение упражнений учащимися.

2. По уровню деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
- репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

3. По форме организации деятельности учащихся:

- фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
- коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

**Используемые дидактические материалы:**

- Учебные и методические пособия;
- Материалы интернет-сайтов;
- Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием учащихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных учащихся.

Движения, танцевальные связки и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения различным танцевальным движениям отводится большая часть урока, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Реализация программы подразумевает участие учащихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, родительских собраниях-концертах), фестивалях и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досугового времени, духовно сближают их и формируют новые интересы

семьи. Конкурсы позволяют детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

В целях повышения профессионального и творческого опыта рекомендуется посещение открытых уроков в других учебных заведениях, мастер-классов, творческих фестивалей, концертов профессиональных хореографических коллективов, спектаклей театров оперы и балета, творческих встреч с мастерами хореографического искусства.

## 2.6. Список литературы

1. Андреева, Ю. «Танцетерапия» [Текст] / Ю. Андреева. - М.; Диля, 2015. – 256 с.
2. Базарова, Н., Мей В. Азбука классического танца [Текст]: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. / Н. Базарова. - Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т. Барышникова. - СПб.: «Люкси» «Респекс», – 2014. – 256 с,
4. Бочкарёва, Н. И. Ритмика и хореография [Текст]: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств / Н.И. Бочкарёва. - Кемерово: Кемеровск.гос. академия культуры и искусств, 2000. – 101 с.
5. Володина, О.В. Самоучитель клубных танцев [Текст] / О.В. Володина. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2015. – 155 с.
6. Григорьева, И.В. Лабиринты танца [Текст] / И.В. Григорьева. – СПб.: «Феникс», 2016. – 134 с.
7. Пуртова, Т. В. и др. Учите детей танцевать [Текст]: Учебное пособие / Т.В. Пуртова. – М.: Владос, 2013. – 256 с.
8. Слуцкая, С.Л. «Танцевальная мозаика» [Текст] / С.Л. Слуцкая. - М.: Линка – Пресс, 2016. – 269 с.
9. Холл, Джим. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам [Текст] / Джим Холл; [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2016. – 409 с.
10. Факторы, которые учитываются при отборе детей для занятий хореографией: [Электронный ресурс] // Балет Progest. СПб., 2011-2019. <http://balletpro.narod.ru/school.html> (Дата обращения 28.04.2019).

## Приложения

Диагностические материалы 1 года обучения

Начальная аттестация

«Моё тело».

Показать на плакате и на себе где находится:

- позвоночник;
- кисть;
- колено;
- локоть
- стопа.



*Тест «Уровень физических данных» (физическое развитие)*

1. Выворотность ног.

Поставить ребенка к станку в I позицию. Попросить глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны. Обратит внимание: легко или с трудом он это делает.

2. Подъем стопы.

Попросить ребенка из I позиции выдвинуть ногу в сторону, колено выпрямить. Осторожными усилиями рук проверить эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

3. Балетный шаг.

Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. Норма выше 90 градусов.

#### 4. Гибкость тела.

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперед ребенок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед

#### 5. Прыжок.

Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.

#### 6. Координация движений.

Попросить ребенка повторить несложную комбинацию из 2-3 движений.

#### *Тест «Уровень творческого развития»*

##### 1.Музыкальный слух.

Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритмический рисунок, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительности.

##### 2.Эмоциональность.

Игра «Попробуй, повтори». Предложить ребенку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние.

Радость



Недовольство



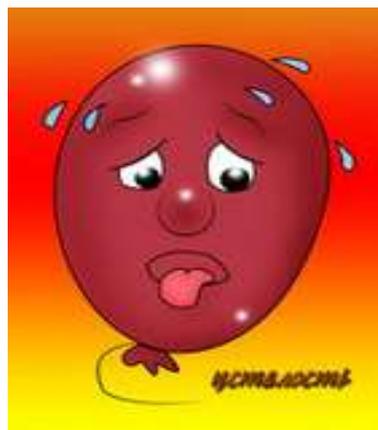
Злость



Грусть



Усталость



## Оценочный лист учащегося

Начальная диагностика

1 год обучения

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

<b>Задания</b>	<b>Уровень</b>	<b>Примечание</b>
«Моё тело»		
<i>Физическое развитие</i>		
Выворотность ног		
Подъем стопы		
Балетный шаг		
Гибкость тела		
Прыжок		
Координация движений		
<i>Творческое развитие</i>		
Музыкальный слух		
Эмоциональность		

**Итого баллов:** \_\_\_\_\_

**Рекомендуемый уровень обучения** \_\_\_\_\_

### **Критерии оценки**

*Продвинутый уровень (3 балла):*

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа);
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- балетный шаг выше 90 градусов;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;
- без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики.

*Базовый уровень (2 балла):*

- знает названия частей тела,
- легко стоит в 1 полувыворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- с минимальными пометками повторяет ритмический рисунок;
- повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний;

*Стартовый уровень (1 балл):*

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет колени в 1 полувыворотной позиции;
- слабая стопа;
- балетный шаг ниже 70 градусов;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность.

### **Оценка начального уровня знаний, умений учащихся**

*Стартовый уровень – 9-14 баллов.*

*Базовый уровень –15-22 балл.*

*Продвинутый уровень – 23-27 баллов.*

**Итоговая диагностика 1 года обучения**

**Диагностическая карта группы**

п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретические знания в соответствии с учебным планом			Практические умения и навыки по каждому учебному разделу в соответствии с учебным планом			Концертно-конкурсная деятельность	Итого
		Методика исполнения движений	Хореографическая терминология	Музыкальная грамота	Ритмика и танец	Основы классического танца	Гимнастика		

**Критерии оценки**

*Продвинутый уровень (3 балла):*

- знает изученный теоретический материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом;
- Знает хореографическую терминологию, осмысленно и правильно её использует;
- овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой;

- активно участвует в концертах, фестивалях и конкурсах от городского до международного уровней.

*Базовый уровень (2 балла):*

- знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы;
- Знает хореографическую терминологию, но редко использует её при общении;
- объем усвоенных умений и навыков составляет более 1\2;
- участвует в концертах, фестивалях и конкурсах от городского до международного уровней.

*Стартовый уровень (1 балл):*

- знает изученный теоретический материал фрагментарно. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами;
- хореографическую терминологию знает частично;
- овладел 1\2, предусмотренных программой, умений и навыков;
- участвует в концертах, фестивалях и конкурсах городского и районного уровней.

### **Оценка уровня знаний, умений учащихся**

***Стартовый уровень – 7-11 баллов.***

***Базовый уровень –12-16 баллов.***

***Продвинутый уровень – 17-21 баллов.***

## Диагностические материалы 2 года обучения

### Вводная диагностика 2 года обучения

Учащимся предлагается выполнить ряд тестовых упражнений.

#### *Тест «Уровень физических данных»*

*Тест выполняют группой после разминки. Выполнение разминки относится к тесту «Уровень освоения программы 1 года обучения»*

#### 1. Выворотность ног.

Выполнить упражнение «Лягушка». Упражнение выполняется, лежа на спине с подтягиванием стоп к ягодицам и последующим раскрытием бедер в стороны.

#### 2. Подъём стопы.

И.п.: сидя, ноги вместе стопы натягиваются и сокращаются по VI позиции вместе, поочередно, с круговыми вращениями (руки на поясе, спина прямая).

#### 3. Балетный шаг.

Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом, поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро.

#### 4. Гибкость тела.

Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При

прогибе вперёд ребёнок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног.

5. Прыжок.

Выполнить 16 сотте.

6. Координация движений.

Выполнить одну из танцевальных комбинаций, выученных на 1 году обучения.

### *Тест «Уровень творческого развития»*

Музыкальный слух.

- Прохлопать, а затем протопать определенный ритмический рисунок (*каждому учащемуся педагог задает разный ритмический рисунок*).

- Прослушать отрывки музыкальных произведений П.И. Чайковского «Болельщик куклы» и «Новая кукла». Определить соответствие музыки и названия (используется метод голосования).  
Объяснить свое мнение.

- протанцевать прослушанную музыку (*танцуют все одновременно*).

Упражнение «Мяч» Педагог: Сейчас все вы превращаетесь в мячи, но только мячи сдувшиеся. Я возьму в руки воображаемый насос и буду надувать вас со звуком «Ш-ш-ш...», а вы будете расти, надуваться с нарастающим звуком «О-о-о...». Затем я постараюсь поиграть с вами, как с самыми настоящими мячами.

### *Тест «Уровень освоения программы 2 года обучения»*

1. Показать на себе, где находятся: ребра, позвоночник, плечо, лопатка, ключица, локоть, кисть, колено, стопа.

2. «Установи соответствие».

Предложить ребенку установить соответствие между словами и картинками:

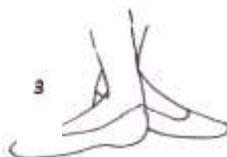
*Подготовительное положение рук, 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция*



*1 позиция ног*

*2 позиция ног*

*3 позиция ног*



3. «Определи музыкальный жанр». Дай характеристику музыкальному произведению.

4. Выполнить у станка упражнения:

- Releve;
- Demi plié;

## Оценочный лист

### Вводная диагностика 2 года обучения

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

	Уровень	Примечание
<b>Физическое развитие</b>		
Выворотность ног		
Подъем стопы		
Балетный шаг		
Гибкость тела		
Прыжок		
Координация движений		
<b>Творческое развитие</b>		
Музыкальный слух		
Эмоциональность		
Воображение		
<b>Уровень освоения программы</b>		
Части тела		
Разминочный комплекс		
Постановка корпуса (позиции рук, ног)		
Музыкальная грамота		

Экзерсис у станка		
-------------------	--	--

**Итого**

**баллов** \_\_\_\_\_

### **Критерии оценки**

*Продвинутый уровень (3 балла):*

- четко знает названия частей тела;
- при выполнении «Лягушки» колени свободно прилегают к полу;
- подъем стопы изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму, в сокращенном состоянии угол составляет менее 90%;
- балетный шаг выше 90 градусов;
- корпус свободно наклоняется назад, при наклоне вперед ребенок касается животом, грудью и головой своих ног, одновременно может обхватить руками щиколотки ног.

- 16 соте выполняет методически верно, прыжок легкий, высокий.
- точно исполняет ритмический рисунок.
- легко определяет соответствие музыки и ее названия. С желанием принимает предложение протанцевать музыку, передает ее тему в движениях.
- легко фантазирует, импровизирует. Эмоционален и артистичен, оригинален при выполнении упражнения «мяч»;
- в заданиях освоения программы– 0 ошибок.

*Базовый уровень (2 балла):*

- четко знает названия частей тела, но иногда допускает паузу в ответе;
- при выполнении «Лягушки» колени прилегают к полу при помощи педагога;

- подъем стопы натянут, в сокращенном состоянии угол составляет 90%;
- балетный шаг 70 – 80 градусов;
- при наклоне корпуса назад правильно держит плечи, руки, при наклоне вперед ребенок касается головой своих ног, одновременно может поставить ладони на пол.

- 16 соте выполняет методически верно, но прыжок не достаточно легкий и высокий.

- точно исполняет ритмический рисунок хлопками, не с первого раза правильно отбивает ритм ногами.

- легко определяет соответствие музыки и ее названия. В объяснении необходима подсказка. Соглашается протанцевать музыку, но не очень уверенно. Передает музыку и ее тему в движениях, но движения однообразны;

- выполняет упражнение «Мяч» следуя указаниям педагога;

- в заданиях по освоению программы допущена 1-2 ошибки.

*Стартовый уровень (1 балл):*

- вызывает затруднения показ некоторых частей тела: ключица, кисть и т.д.;

- при выполнении «Лягушки» колени не касаются пола;

- подъем стопы слабо натянут, в сокращенном состоянии угол составляет более 90%;

- балетный шаг ниже 70 градусов;

- при наклоне корпуса назад теряет равновесие, падает, при наклоне вперед ребенок может поставить ладони на пол. Но при этом не до конца выпрямляет колени;

- допускает ошибки при выполнении соте, прыжок тяжелый, не высокий;

- допускает ошибки в ритмическом рисунке;

- определяет соответствие музыки и ее названия с помощью подсказок. В объяснении так же пользуется подсказками;
- малоэмоционален, стеснителен при выполнении упражнения «Мяч», не проявляет фантазии;
- в заданиях по освоению программы более 2 ошибок.

### **Оценка уровня знаний и умений учащихся**

*Продвинутый уровень: 38-52 балла.*

*Базовый уровень: 23-37 баллов.*

*Стартовый уровень: 14-22 балла.*

**Итоговая диагностика 2 года обучения**

**Диагностическая карта группы**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретические знания в соответствии с учебным планом			Практические умения и навыки по каждому учебному разделу в соответствии с учебным планом			Концертно-конкурсная деятельность	Итого
		Методика исполнения движений	Хореографическая терминология	Музыкальная грамота	Основы классического танца	Основы народного сценического танца	Гимнастика		
1									
2									
3									

**Критерии оценки**

*Продвинутый уровень (3 балла):*

- знает изученный теоретический материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом;
- Знает хореографическую терминологию, осмысленно и правильно её использует;

- овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой;
- активно участвует в концертах, фестивалях и конкурсах от городского до международного уровней.

*Базовый уровень (2 балла):*

- знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы;
- Знает хореографическую терминологию, но редко использует её при общении;
- объем усвоенных умений и навыков составляет более 1\2;
- участвует в концертах, фестивалях и конкурсах от городского до международного уровней.

*Стартовый уровень (1 балл):*

- знает изученный теоретический материал фрагментарно. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами;
- хореографическую терминологию знает частично;
- овладел 1\2, предусмотренных программой, умений и навыков;
- участвует в концертах, фестивалях и конкурсах городского и районного уровней.

### **Оценка уровня знаний, умений учащихся**

*Стартовый уровень – 7-11 баллов.*

*Базовый уровень –12-16 баллов.*

*Продвинутый уровень – 17-21 баллов.*

## Диагностические материалы 3 года обучения

### Вводная диагностика 3 года обучения

Учащимся предлагается выполнить ряд тестовых упражнений.

#### *Тест «Уровень физических данных»*

##### 1. Выворотность ног.

Выполнить упражнение «Лягушка». Лежа на животе, бедра отводятся, колени сгибаются, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад.



##### 2. Подъём стопы.

И.п.: сидя, ноги вместе стопы натягиваются и сокращаются по VI позиции вместе, поочередно, с круговыми вращениями (руки на поясе, спина прямая).

##### 3. Балетный шаг.

Лежа на животе, ноги фиксируют I позицию. Поднять ногу вверх – в сторону, притянуть ее рукой к себе и вернуть в исходное положение.



##### 4. Гибкость тела.

И.п.: сидя, ноги вместе. Выполняется «складка» - наклоны корпуса к ногам. Колени максимально вытянуты (с натянутыми и сокращенными стопами по VI п.).

И.п.: сидя, ноги разведены в стороны. Поочередные наклоны корпуса к правой, левой ноге и прямо, животом касаясь пола (стопы натянуты и сокращены).

5. Прыжок.

Выполнить 16 соте и 16 прыжков с поджатыми назад ногами.

6.Координация движений.

Игра «Вращай одновременно». Предложите детям правой ногой крутить “от себя”, а правой рукой крутить к “себе”.

Левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.

Левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.

#### *Тест «Уровень творческого развития»*

Музыкальный слух.

- Определить мажорная или минорная музыка;
- определить музыкальный размер;
- проанализировать музыкальное произведение;
- передать хлопками ритмический рисунок.

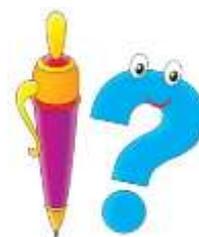
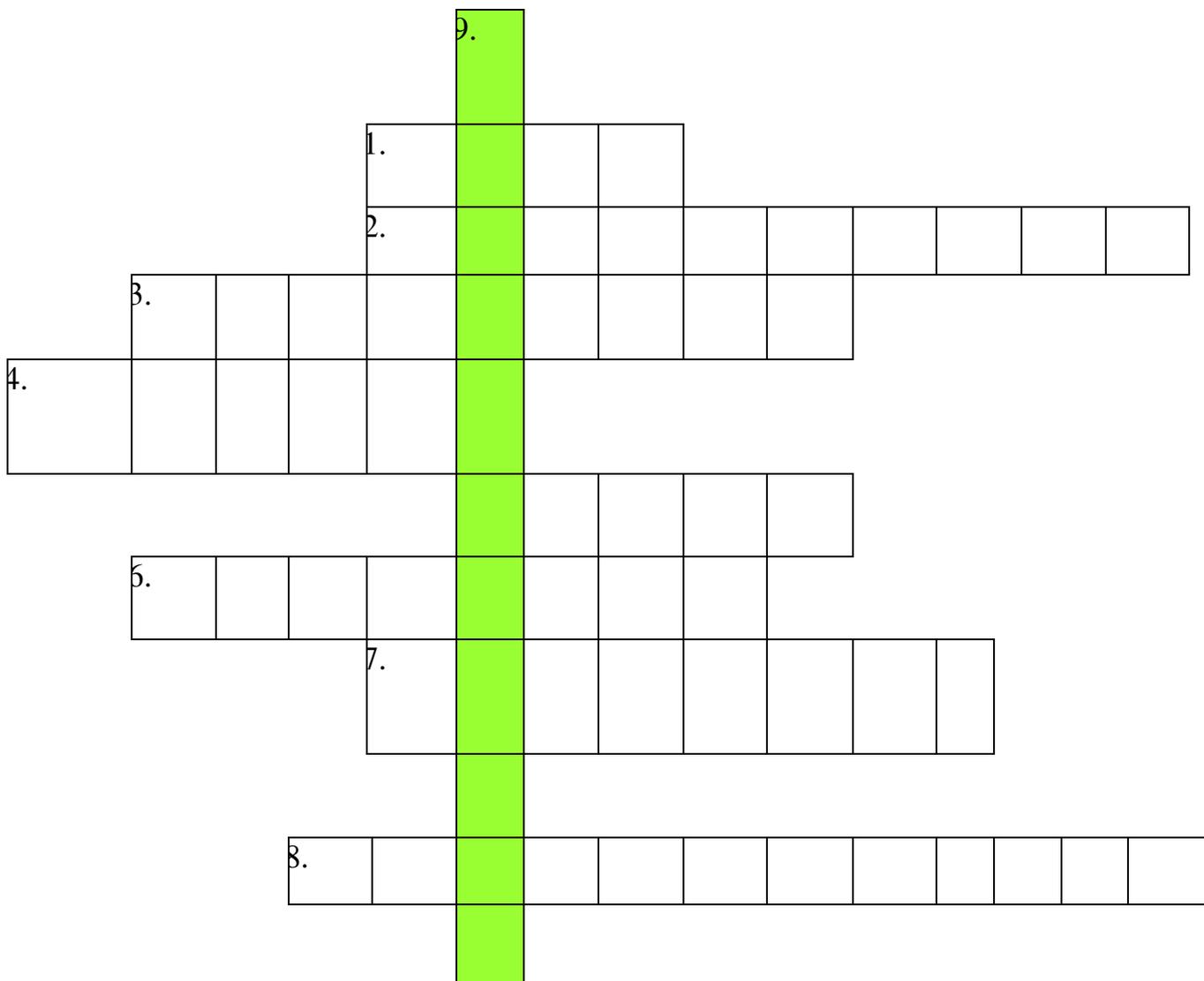
Игра «Несуществующее животное». *Инструкция:* Сейчас мы превратимся в несуществующих животных. Закройте глаза. Придумайте каждый своё несуществующее животное, изобразите, какая у него рожица. Покажите друг другу. Теперь придумайте, какие могут быть ноги у вашего животного, подвигайтесь. Какие могут быть руки (лапы) у вашего животного, подвигайте руками. Соединим движения рук и ног, подвигаемся. Теперь добавим рожицу. Продолжаем двигаться по залу. Придумайте, какой звук может издавать ваше животное. Пообщайтесь друг с другом. Молодцы.

Анализ: Как ты справился с заданиями? Легко ли тебе было фантазировать? Удалось ли тебе пообщаться с другими «животными»?

«Уровень освоения программы»

Разгадай кроссворд.

Ответьте правильно на вопросы 1 – 8, и вы легко найдете ответ на вопрос №9



*Вопросы*

*По горизонтали:*

1. Один из простых прыжков, такое же название имеет блюдо в кулинарии.
2. Plie на русском языке обозначает.....
3. Фамилия известной балерины с необычным именем – Майя.
4. Медленная часть танца.
5. «Большой» - по французски.
6. Промежуток, расстояние. Необходимо соблюдать в фигурах, рисунках танца.
7. Комплекс упражнений для разогрева.
8. Одно из основных свойств музыкального звука, результат продолжительности колебания.

*По вертикали:*

9. искусство танца

**Ответы:**

1. Соте
2. Приседание
3. Плисецкая
4. Адажио
5. Гранд
6. Интервал
7. Разминка
8. Длительность
9. Хореография

## Оценочный лист

### Вводная диагностика 3 года обучения

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

	Уровень	Примечание
Физическое развитие		
Выворотность ног		
Подъем стопы		
Балетный шаг		
Гибкость тела		
Прыжок		
Координация движений		
Творческое развитие		
Музыкальный слух		
Эмоциональность		
Воображение		
Уровень освоения программы		
Кроссворд		

**Итого баллов** \_\_\_\_\_

## Критерии оценки

### *Продвинутый уровень (3 балла):*

- Ярко выраженная динамика физического развития и максимальное использование своих физических данных для учащихся с оптимальным уровнем;
- прыжок с поджатыми назад ногами легкий, высокий; пятки каждый раз касаются ягодиц;
- справляется со всеми заданиями на координацию;
- дает полные и правильные ответы на задания по музыкальной грамоте;
- творческое задание исполняет легко, музыкально верно, импровизирует, фантазирует, оригинален в исполнении, раскован, эмоционален;
- разгадал весь кроссворд без ошибок.

### *Базовый уровень (2 балла):*

- Наблюдается положительная динамика физического развития;
- прыжок с поджатыми назад ногами выполняет правильно, но не более 10 раз;
- справляется с 2 заданиями на координацию;
- одно из заданий по музыкальной грамоте вызывает затруднение;
- выполняя творческое задание, не окончательно вживается в образ, отвлекается на других детей;
- импровизирует, фантазирует, отталкиваясь от чьей-то идеи, применяет стандартность исполнения;
- В кроссворде допущена 1 ошибка;

### *Стартовый уровень (1 балл):*

- Динамика физического развития невысокая;

- прыжок с поджатыми назад ногами тяжелый, низкий, приземляется на всю стопу;
- справляется с 1 заданием на координацию;
- допускает ошибки в заданиях по музыкальной грамоте;
- творческое задание вызывает затруднение, малоэмоционален, отсутствует оригинальность исполнения;
- В кроссворде допущено более 1 ошибки.

### **Оценка уровня знаний, умений учащихся**

*Продвинутый уровень: более 28 баллов*

*Базовый уровень: 17-27 баллов*

*Стартовый уровень: до 16 баллов*

**Итоговая диагностика 3 года обучения**

**Диагностическая карта группы**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретические знания в соответствии с учебным планом			Практические умения и навыки по каждому учебному разделу в соответствии с учебным планом		Концертно-конкурсная деятельность	Итого
		Методика исполнения движений	Хореографическая терминология	Музыкальная грамота	Основы классического танца	Основы народного сценического танца		
1								
2								
3								

## Критерии оценки

### *Продвинутый уровень (3 балла):*

- знает изученный теоретический материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом;
- Знает хореографическую терминологию, осмысленно и правильно её использует;
- овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой;
- активно участвует в концертах, фестивалях и конкурсах от городского до международного уровней.

### *Базовый уровень (2 балла):*

- знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы;
- Знает хореографическую терминологию, но редко использует её при общении;
- объем усвоенных умений и навыков составляет более 1\2;
- участвует в концертах, фестивалях и конкурсах от городского до международного уровней.

### *Стартовый уровень (1 балл):*

- знает изученный теоретический материал фрагментарно. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами;
- хореографическую терминологию знает частично;
- овладел 1\2, предусмотренных программой, умений и навыков;
- участвует в концертах, фестивалях и конкурсах городского и районного уровней.

## **Оценка уровня знаний, умений учащихся**

*Стартовый уровень – 6-10 баллов.*

*Базовый уровень – 11-15 баллов.*

*Продвинутый уровень – 16-18 баллов.*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575882

Владелец Булатова Вероника Валерьевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022