

Комитет образования администрации
Лужского муниципального района Ленинградской области

муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского и юношеского творчества»

Принята
педагогическим советом
Протокол №1
от 28.08.2025 г.

Утверждено
Приказ № 133
от 29.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Путь к танцу»**

Возраст обучающихся: 7 -16 лет
Срок реализации программы: 3 года, 648 часов
Направленность: художественная
Уровень программы: разноуровневая

Разработана:
Гловой Юлией Сергеевной,
педагогом дополнительного образования

г. Луга
2025

Содержание

Лист коррекции	3
Пояснительная записка	4
Учебно-тематический план	7
Календарный план	15
Содержание программы	16
Методическое обеспечение программы	18
Список литературы для обучающихся	20
Список литературы для педагога	20
Приложение	21

Программа создана в 2019 году.

В 2020 году внесены изменения:

1. Внесены оценочные материалы.
2. Добавлена разноуровневая система программы.
3. В раздел «Учебно-Тематический план» добавлен пункт «Формы текущего контроля».

В 2021 году внесены изменения в нормативно-правовую базу.

В 2022 году программа разделена на модули «Хореография» и «Композиция танца».

В 2023 году внесены изменения в нормативно-правовую базу.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа **художественной** направленности «Путь к танцу» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 № 2 "О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
- Уставом и локальными актами МОУ ДО «ЦДЮТ».

1.1 Направленность

Одним из путей модернизации образования, повышения его развивающего, духовно-нравственного и эстетического потенциала является поиск новых средств, методов укрепления союза между образованием и искусством. Художественная реальность, как система художественных образов, создаваемая искусством, представляет мир в его целостности, пронизана и подчинена художественной концепции мира и человека, является ее образным (музыкально-хореографическим) пластическим воплощением.

Дополнительная общеобразовательная программа «Путь к танцу» имеет художественную направленность, которое ориентировано на развитие творческих способностей детей.

Программа предназначена для гармоничного развития способностей учащихся в основах танцевального искусства. Танец способствует развитию чувства ритма, музыкального слуха у детей, выполнению движений под музыку. Кроме того, танец помогает детям доброжелательно относиться друг к другу, развивает чувство коллективного творчества. Через танец дети выражают душевное состояние, получают положительный эмоциональный заряд, энергию. Одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Программа содержит характеристику разных уровней сложности образовательной программы и соответствующих им достижений участника программы, а также описание оценочных средств, которые определяют и присваивают учащимся те или иные уровни освоения образовательной программы, которые отображаются в матрице программы и мониторинговых картах (см. Приложение 1).

1. Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию «общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы»

2. Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, при которых ребенок способен увидеть предмет и явление в целом описать его и презентовать.

3. *Продвинутый уровень*. Предполагает углубленное изучение содержания материала в рамках содержательно-тематического направления программы, требует экспериментирования и исследования окружающих предметов и явлений.

Выделение 3 уровней развития помогает организовать учебный процесс с учетом индивидуальных особенностей личности ребенка, т.е. на уровне его возможностей и способностей. Это дает возможность получить максимальные по его способностям знания и реализовать личностный потенциал ребенка.

1.2. Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Общеобразовательная программа актуальна, хореографическое творчество является одним из средств формирования личности ребёнка подросткового возраста. В современном обществе особую значимость приобретают вопросы творческого развития подрастающего поколения. В социуме возрастает потребность в высокоинтеллектуальных творческих личностях, способных самостоятельно решать возникающие трудности, принимать нестандартные решения и воплощать их в жизнь.

Педагогическая целесообразность

Занятия хореографией нужны для реализации творческого потенциала. Занимаясь хореографией, дети приобретают необходимые навыки для жизни: коммуникативность, активность, смелость, первоначальные знания об искусстве.

1.3 Цель и задачи программы

Цель: Развитие творческих способностей через овладение основами хореографии.

Первый год обучения:

Обучающие

- сформировать знания и умения в области здоровья сбережения;
- сформировать умение работать в группе;

Развивающие

- развить художественно-эстетический вкус;
- развить танцевальные данные: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

Воспитательные

- воспитать чувство личной ответственности;
- воспитать позитивное отношение к окружающему, уважение к окружающим

Второй год обучения

Обучающие

- сформировать навыки концертной деятельности;
- способствовать социальной адаптации.

Развивающие

- развить артистизм;
- развить эмоционально-чувствительную сферу личности.

Воспитательные

- воспитать ценностное отношение здоровья и к здоровому образу жизни;

Третий год обучения

Обучающие

- сформировать базовые знания, двигательные умения и навыки в области хореографии;
- сформировать грамотность выполнять движения;

Развивающие

- развить и формировать основные физические качества: выносливость, ловкость, гибкость;

- развить навыки самоанализа и рефлексии;

Воспитательные

- воспитать активность, инициативность, настойчивость в достижение цели;
- воспитать чувство партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности за результат общего дела, «командный дух»;

1.4 Отличительные особенности

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной программы «Путь к танцу» является совмещение трех танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

1.5 Возраст детей

Программа рассчитана на детей 7-16 лет.

1 группа – (7-10 лет) – 1 год обучения.

2 группа – (10 – 12 лет) – 2 год обучения

3 группа – (13-16 лет) – 3 год обучения.

1.6 Сроки реализации

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения - 144 часа,

2 год обучения: модуль «Хореография» - 144ч. и модуль «Композиция танца» - 72 ч.

3 год обучения: модуль «Хореография» - 144ч. и модуль «Композиция танца» - 72 ч.

1.7 Формы и режим занятий

Форма обучения: очная(Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2)

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

Форма организации занятий: групповая.

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные). В репетиционно-постановочные занятия педагог включает необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

Программа также включает разные виды занятий:

1.учебное занятие;

2.занятие –игра;

3.открытое занятие;

Формы проведения занятий:

1.коллективная, в которой обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющий своих лидеров (при самостоятельной постановке хореографических композиций);

2.групповая, в которой обучение проводится с группой обучающихся (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;

3.парная, предполагающая общение с двумя обучающимися при постановке дуэтных танцев;

4.индивидуальная, используемая для работы по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

Режим занятий:

Продолжительность занятий– 90 минут;

2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом на 1 году обучения;

2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом на 2 и 3 году обучения - модуль «Хореография»;

1 раз в неделю по 2 академических часа на 2 и 3 году обучения - модуль «Композиция танца»;

Количество обучающихся и режим занятий соответствует Положению о количестве обучающихся в детских объединениях, их возрастных категориях, а также продолжительности учебных занятий в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» в соответствии с направленностями дополнительных общеразвивающих программ.

1.8 Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Первый год обучения:

Личностные

- Сформировано ценностное отношение к культуре;

Метапредметные

- Сформировано стремление к красоте телосложения и осанки в соответствии с этическими канонами;

Предметные

- Умение исполнять движения и комбинации классического, народного и современного танца;
- Умение управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;
- Умение выполнять простейшие танцевальные элементы;

Второй год обучения:

Личностные

- Сформировано адекватное понимание причин успешности (не успешности) собственной творческой деятельности;

Метапредметные

- Обладание такими качествами как целеустремленность, ответственность, самостоятельность;

Предметные

- Умение определять цель деятельности на занятиях с помощью педагога;
- Умение определять последовательность действий на занятиях;
- Умение творчески подходить к выполнению задания;

Третий год обучения:

Личностные

- Сформировано способность обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию;

Метапредметные

- Обладание такими качествами как целеустремленность, ответственность, самостоятельность;

- Умеет анализировать проделанную работу;

Предметные

- Знание хореографической терминологии;

- Знание простейших элементов классической и народной хореографии;
- Знание основных характеристик и движений джаз-модерн;

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов, участие обучающихся в мероприятиях (концертах, соревнованиях, спектаклях), активности обучающихся на занятиях и т.п.;

Способы фиксации результатов

- диагностические карты;

1.9.Формы подведения итогов реализации ДОП:

Формы текущего контроля:

1 год обучения	2 год обучения
1. Импровизация. 2. Наблюдение. 3. Опрос. 4. Практические задания (индивидуальные и в мини-группах). 5. Коллективные практические задания. 6. Тренинг. 7. Беседа. 8. Тест. 9. Выступления на зрителя.	1. Импровизация. 2. Практическая работа 3. Опрос 4. Практическая работа(Индивидуальная и в мини-группах) 5. Практическая работа 6. Выступление 7. Индивидуальная работа

Формы промежуточной аттестации:

1 год обучения	2 год обучения
1. Выполнение творческих заданий; 2. Выступление на праздниках, фестивалях; 3. Защита мини-проектов (под руководством педагога).	1. Выполнение творческих заданий. 2. Выступление на праздниках, фестивалях. 3. Защита мини-проектов (под руководством педагога).

Формы итоговой аттестации:

- Защита творческих проектов;
- Отчетный концерт коллектива.

1.Прогнозируемые результаты работы с детьми 7-9 лет.

Дети всех уровней должны знать:

- понятия и термины простейших движений (поклон, приседание, подскоки, повороты и т.д.);
- правила исполнения движений (красивая, ровная осанка, легкость, музыкальность);
- понятие о пространстве зала (где зрители, центр зала, линии танца; самостоятельно находить свободное место в зале).

Дети должны уметь:

Стартовый уровень:

- уметь исполнять поклон;
- повторять движение за педагогом;
- выполнять простейшие шаги – с носка, каблука, на полупальцах;
- выполнять «пружинку», приседания;
- прохлопать ритмический рисунок за педагогом.

Базовый уровень:

- выполнять позиции ног(I, II, VI невыворотные позиции);
- четко выполнять движения за педагогом;
- четко маршировать под музыку;
- выполнять простейшие шаги – с носка, каблука, на полупальцах, шаг с высоким поднятием колен, пружинистый шаг;
- ориентироваться в танцевальном зале, знать, где центр зала, где располагается зритель;
- исполнять легкие танцевальные комбинации;
- прохлопать музыкальный рисунок;
- держать правильную осанку.

Продвинутый уровень:

- знать и соблюдать позиции ног;
- уметь прохлопать музыку;
- четко исполнять танцевальные шаги, маршировать под музыку;
- выполнять подскоки, прыжки на двух ногах;
- запоминать последовательность и название движений в композиции;
- запоминать последовательность танцевальных движений;
- уметь находить свободное место в танцевальном зале;
- знать – круг, линия, квадрат;
- воспринимать задания и замечания педагога;
- знать правильное положение осанки, корпуса.

2.Прогнозируемые результаты работы с детьми 9-10 лет

Дети всех уровней должны знать:

- понятия и термины программных движений;
- правила исполнения движений;
- понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А.Я.Вагановой);
- правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале.

Дети должны уметь:

Стартовый уровень:

- знать позиции ног (I, II, III);
- уметь прохлопать ритмический рисунок;
- ориентироваться в пространстве танцевального зала;

- выполнять акробатические элементы при помощи педагога;
- выполняет танцевальные шаги, легкие комбинации шагов;
- знать названия исполняемых упражнений.

Базовый уровень:

- знать и выполнять позиции ног(I, II, III);
- различать музыкальный размер, темп;
- ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала);
- воспринимать задания и замечания педагога;
- выполняет перестроения по залу;
- знает и выполняет упражнения партерной гимнастики;
- четко исполняет подскоки, галоп, марш;
- выполняет стойки на руках с небольшой помощью педагога.

Продвинутый уровень:

- соблюдает и верно исполняет позиции ног, направление ног (вперед, в сторону, назад);
- ориентируется в пространстве зала (знать точки зала);
- знает и выполняет виды перестроений;
- воспринимает задания и замечания педагога;
- запоминает последовательность танцевальных движений в композиции;
- различает размер, темп, соблюдает целостность музыкальной фразы;
- умеет согласовывать одновременно работу всех частей тела - корпуса, ног, рук, головы;
- умеет распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением;
- самостоятельно выполняет акробатические элементы.

3.Прогнозируемые результаты работы с детьми 11-16 лет

Дети должны знать:

- понятия и термины программных движений;
- Правила исполнения движений;
- Понятия о пространстве зала (точки зала - по методике А. Я. Вагановой);
- Правила ориентации в пространстве: построение квадрата, круга, диагонали в зале;
- Правила исполнения классического экзерсиса;
- Термины классического и партерного экзерсиса.

Дети должны уметь:

Стартовый уровень

- знать и верно выполнять позиции ног (I, II, III);
- знать и выполнять позиции рук;
- уметь просчитать музыку;
- уметь определить характер музыки;
- знать пространственные перестроения;
- держать правильное положение корпуса;
- самостоятельно выполнять танцевальные шаги;

Базовый уровень:

- соблюдать позиции ног, направление ног (вперед, в сторону, назад);
- соблюдать позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья.);
- различать музыкальный размер, темп, характер музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве зала (знать точки зала);
- выполнять движения классического экзерсиса у станка;
- распределять и переключать свое внимание между замечаниями педагога с собственными движениями, музыкальным сопровождением;

- импровизировать на знакомую музыку;
- знать положения рук при работе в паре;
- знать комплекс упражнений при работе в пространстве;
- уметь держать «точку» при вращении без продвижения;
- «чисто» исполнять танцевальные движения.

Продвинутый уровень:

- знать и правильно выполнять позиции рук и ног;
- уметь правильно исполнить движения классического экзерсиса у станка;
- знать и выполнять самостоятельно комплекс упражнений партерной гимнастики;
- запоминать последовательность танцевальных движений в композиции;
- уметь импровизировать на знакомую и вновь услышанную музыку, составлять небольшие комбинации;
- согласованно исполнять движения в паре с партнером;
- артистично и эмоционально исполнять танцевальные движения;
- самостоятельно выполнять акробатические элементы («кольца», стойки на руках, «колесо», «мостик» с положения стоя и пр.);
- танцевать музыкально, четко слышать музыку;
- держать баланс при вращении, работе на одной ноге;
- выполнять вращения при работе из диагонали;
- знать шаг польки, галоп, переменный шаг;
- выполнять легкие, музыкальные и высокие прыжки;

1.9 Формы подведения итогов:

- формой подведения итогов реализации программы выступают: праздники, участие в конкурсах, открытые занятия, отчетные концерты;
- -контрольные занятия;
- -самостоятельные работы;
- -открытые занятия для родителей;
- -концерт;

Могут быть использованы дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио учащихся и т.д. - документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося;

Программа предполагает проведение различных форм контроля входных, промежуточных и итоговых результатов.

Входной контроль - осуществляется в начале года.

Текущий контроль производится на каждом занятии. Педагог ведет наблюдение за успешностью освоения учащимися программы дополнительного образования.

Итоговый контроль - анализ результатов выступления учащихся в рамках школьных, городских, окружных и российских мероприятий.

Итоговый отчет результативности освоения программы проводится в форме концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и детей, осуществленная в течение учебного года. Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводя анализ творческих достижений учащихся. Для перехода с первого года обучения во второй осуществляется контрольным уроком в виде концерта.

Форма итоговой аттестации

Открытые занятия, викторины, конкурсы, отчетный концерт.

2. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематический план на I год обучения

№	Раздел. Тема	Количество часов
---	--------------	------------------

		Общ.	Теор.	Практ.
1	Знакомство.	2	1	1
	1.1.Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Сведения о курсе обучения, об ожидаемых результатах.	2	1	1
2	Азбука музыкального движения	28	5	23
3	Партерная гимнастика.	28	4	24
4	Элементы классического танца	26	4	22
5	Элементы народного танца	28	4	24
6	Репетиционно- постановочная работа	28	2	26
7	Итоговые занятия	4	-	4
	6.1.Итоги за первое полугодие.	2		2
	6.2.Итоги за учебный год.	2		2
Итого:		144	20	124

Учебно-тематический план на II год обучения

1.Модуль «Хореография»

№	Раздел. Тема	Количество часов		
		Общ.	Теор.	Практ.
1	Знакомство.	2	1	1
	1.1.Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Сведения о курсе обучения, об ожидаемых результатах.	2	1	1
2	Современный танец	28	5	23
3	Эстрадный танец.	28	4	24
4	Элементы классического танца	26	4	22
5	Элементы народного танца	28	4	24
6	Репетиционно- постановочная работа	28	2	26
7	Итоговые занятия	4	-	4
	6.1.Итоги за первое полугодие.	2		2
	6.2.Итоги за учебный год.	2		2
Итого:		144	20	124

1. Модуль «Композиция танца»

№	Раздел. Тема	Количество часов		
		Общ.	Теор.	Практ.
1	Знакомство.	2	1	1
	1.1.Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Сведения о курсе обучения, об ожидаемых результатах.	2	1	1
2	Азбука музыкального движения	10	4	6
3	Композиция постановки танца.	10	4	6
4	История хореографического искусства	10	4	6
5	Постановочная работа.	14	4	10
6	Концертная деятельность	22	4	18
7	Итоговые занятия	4	-	4
	6.1.Итоги за первое полугодие.	2		2
	6.2.Итоги за учебный год.	2		2
Итого:		72	21	51

Учебно-тематический план на III год обучения

1. Модуль «Хореография»

№	Раздел. Тема	Количество часов		
		Общ.	Теор.	Практ.
1	Знакомство.	2	1	1
	1.1.Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Сведения о курсе обучения, об ожидаемых результатах.	2	1	1
2	Современный танец	28	5	23
3	Эстрадный танец.	28	4	24
4	Элементы классического танца	26	4	22
5	Элементы народного танца	28	4	24
6	Репетиционно- постановочная работа	28	2	26

7	Итоговые занятия	4	-	4
	6.1.Итоги за первое полугодие.	2		2
	6.2.Итоги за учебный год.	2		2
Итого:		144	20	124

2. Модуль «Композиция танца»

№	Раздел. Тема	Количество часов		
		Общ.	Теор.	Практ.
1	Знакомство.	2	1	1
	1.1.Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Сведения о курсе обучения, об ожидаемых результатах.	2	1	1
2	Азбука музыкального движения	10	4	6
3	Композиция постановки танца.	10	4	6
4	История хореографического искусства	10	4	6
5	Постановочная работа.	14	4	10
6	Концертная деятельность	22	4	18
7	Итоговые занятия	4	-	4
	6.1.Итоги за первое полугодие.	2		2
	6.2.Итоги за учебный год.	2		2
Итого:		72	21	51

Учебно-тематический план на I год обучения Модуль «Хореография в школе».

№	Раздел. Тема	Количество часов		
		Общ.	Теор.	Практ.
1	Знакомство.	2	1	1
	1.1.Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Сведения о курсе обучения, об ожидаемых результатах.	2	1	1
2	Азбука музыкального движения	28	5	23
3	Партерная гимнастика.	28	4	24
4	Элементы классического танца	26	4	22
5	Элементы народного танца	28	4	24

6	Репетиционно- постановочная работа	28	2	26
7	Итоговые занятия	4	-	4
	6.1.Итоги за первое полугодие.	2		2
	6.2.Итоги за учебный год.	2		2
Итого:		144	20	124

Учебно-тематический план на II и III год обучения
Модуль «Хореография в школе».

№	Раздел. Тема	Количество часов		
		Общ.	Теор.	Практ.
1	Знакомство.	2	1	1
	1.1.Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Сведения о курсе обучения, об ожидаемых результатах.	2	1	1
2	Современный танец	28	5	23
3	Эстрадный танец.	28	4	24
4	Элементы классического танца	26	4	22
5	Элементы народного танца	28	4	24
6	Репетиционно- постановочная работа	28	2	26
7	Итоговые занятия	4	-	4
	6.1.Итоги за первое полугодие.	2		2
	6.2.Итоги за учебный год.	2		2
Итого:		144	20	124

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы «Путь к танцу»
на 2025-2026 год

Комплектование коллективов – 01.09.2025 - 09.09.2026

Начало учебного года -10.09.2025 года

Окончание учебного года - 30.05.2026 года

Продолжительность учебного года - 36 недель

Промежуточная аттестация – 15.12.2025 по 30.12.2025 года и с

15.04.2026 по 30.04.2026 года Итоговая аттестация - 15.04 по 15.05.2026 года

Количество праздничных дней:

а) шестидневная учебная неделя – 04.11.2025, 23.02.2026; 08.03.2026; 09.03. 2026; 01.05.2026, 09.05.2026

б) пятидневная учебная неделя – 04.11.2025; 23.02.2026; 08.03.2026, 09.03. 2026; 01.05.2026; 11.05.2026.

Каникулы с 01.01.2026. по 11.01.2026.

1-й и последующие года обучения

I-е полугодие	Зимние Каникулы	II-е полугодие	Летние каникулы	Всего в год
10.09-30.12 16 недель	01.01.-11.01.	12.01-30.05 20 недель	01.06-31.08	36 недель

Количество часов, режим занятий:

1 год обучения: в неделю – 4 часа (2 раза в неделю по два академических часа с 10 минутным перерывом), в год – 144 часа.

Продолжительность занятия: 90 минут

2 и 3 год обучения – модуль «Хореография» - 4 часа (2 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом) в год - 144 часа.

2 и 3 год обучения – модуль «Композиция танца» - 2 часа (1 раз в неделю 2 академических часа с 10-минутным перерывом) в год - 72 часа.

Продолжительность занятия: 90 минут

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагогов и расписанием занятий.

3.Содержание программы

Содержание программы 1-го года обучения(подробное описание смотреть в приложении)

1.Вводное занятие.

Теория: Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии.

Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

2. Азбука музыкального движения.

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная).

Практика : Соотношение движений с музыкальной фразой (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4) Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4) Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4).Ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах). Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Движение в различных темпах

3.Партерная гимнастика.

Теория: упражнения для развития физических данных; строевые, общеразвивающие, акробатические, на расслабление мышц, дыхательные, для укрепления осанки, гибкости, пластичности движения.

Практика:

- различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);
- упражнения на координацию движений;
- полушпагат, шпагат;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

4.Элементы классического танца.

Теория: правильное произношение французских терминов и перевод названий классических рас. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

Практика: постановка корпуса, позиции ног и рук, Demi plie, Grand plie; Battement tendu (по I поз., V поз.); Rond de jambe par terre (по точкам); Releve (по I, II, V поз.); Port de bras (I); Sotte (по VI поз.) Grand battement; Adagio; Passe.

5.Элементы народного танца.

Теория: особенности народных движений; характерные положения рук и ног.

Практика: шаг с притопом, «гармошка», «ковырялочка», переменный шаг, подскоки.

6.Постановочная деятельность.

Практика: Постановка танцевальных композиций.

7.Воспитательная деятельность.

Теория: Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, детского клуба и учреждения; посещение конкурсов и концертов. Проведение техники безопасности.

8.Концертная деятельность.

Практика: Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

9.Итоговое занятие.

Практика: анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников); перспективное планирование; поощрение и награждение лучших.

Содержание программы 2-го года обучения(подробное описание смотреть в приложении)

1.Вводное занятие.

Теория: Постановка цели и задач на учебный год; обсуждение репертуарного плана. Проведение инструктажа

2.Элементы классического танца.

Теория: Изученные движения на первом году обучения повторяются в более ускоренном темпе

Практика: постановка корпуса, позиции ног и рук, Demi plie, Grand plie; Battement tendu (по I поз., V поз.); Rond de jambe par terre (по точкам); Releve (по I, II, V поз.); Port de bras (I); Sotte (по VI поз.) - Grand battement; Adagio; Passe.

3.Элементы народного танца.

Теория: особенности народных движений; характерные положения рук и ног.

Практика: шаг с притопом, «гармошка», «ковырялочка», переменный шаг, подскоки.

4.Постановочная деятельность.

Практика : Постановка танцевальных композиций.

5.Воспитательная деятельность.

Теория: Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, детского клуба и учреждения; посещение конкурсов и концертов.

6.Концертная деятельность.

Практика: Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

7.Итоговое занятие.

Практика: анализ деятельности группы за год (освоение программного материала; результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников); перспективное планирование; поощрение и награждение лучших.

Содержание программы 3-го года обучения (подробное описание смотреть в приложении)

1.Вводное занятие.

Теория: Постановка цели и задач на учебный год; обсуждение репертуарного плана. Проведение инструктажа

2.Элементы классического танца.

Теория: изученные движения на втором году обучения повторяются в более ускоренном темпе.

Практика: Demi plie, Grand plie; Battement tendu (по всем напр.); Rond de jambe par terre (en dehors и en dedans); Releve (по I, II, V поз.); Port de bras (I, II,III); Sotte (по I, II, V, VI поз.) Grandbattmant; Adagio; Passe.

3.Элементы народного танца.

Теория: знакомство с танцами народов мира.

Практика: экзерсис у станка и на середине разных народов мира

4.Элементы современного танца.

Теория: История появления и значение джаз-модерн танца; понятие о средствах выразительности: пластика, образ, характер; особенности исполнения джаз-модерн танца

Практика: Движения на координацию; прыжки; перестроение из одного рисунка в другой; движения по кругу, танцевальные движения в образах.

5.Постановочная деятельность.

Практика : Постановка танцевальных композиций.

6.Воспитательная деятельность.

Теория: Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, детского клуба и учреждения; посещение конкурсов и концертов.

7.Концертная деятельность.

Практика: Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

4.Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение.

Основной задачей является качественное обучение учащихся, которое зависит не только от профессионального преподавательского состава, правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных и репетиционных занятий:

- Наличие большого зала.
- Оборудование зала: зеркала, станки, коврики для партерной гимнастики, раздевалка, комната для преподавателей
- Техническое оснащение: магнитофон, музыкальный аудио-центр, колонки, DVD-проигрыватель.

Информационное обеспечение.

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования, имеющий хореографическое образование.

Реализация данной программы базируется на следующие принципы:

- **принцип дидактики** (построение учебного процесса от простого к сложному).
- **принцип актуальности** (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).
- **принцип системности** (подразумевает систематическое проведение занятий).
- **принцип творческой мотивации** - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников.

Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Педагогические требования:

- Подготовка документации (планов занятий);
- Занятия должны проводиться по расписанию, утвержденному администрацией;
- Перед началом занятий с детьми проводится инструктаж по технике безопасности;
- Занятия должны отвечать педагогическим правилам и принципам обучения, должны проводиться методически грамотно, используя разнообразные методы и приемы обучения;
- На занятиях необходимо вести индивидуальную работу с дошкольниками, учитывая возрастные, психологические особенности детей, правильно планируя физическую нагрузку;
- На занятиях должны решаться образовательные, развивающие и воспитательные задачи;
- Наличие удобной формы для занятий и у преподавателя и у детей;
- Волосы на голове собраны в пучок;
- На теле ребенка не должно быть никаких украшений;
- Во время занятия нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами и другими, не относящимися к занятию, делами;

Гигиенические требования:

- Во время занятий музыкальный зал должен быть чистым;
- Помещение проветрено;
- Относительная влажность и скорость воздуха должны составлять: в теплый период года – относительная влажность 60-30% , скорость движения воздуха – 0,2-0,3 м/сек; в холодный и переходный период года – влажность 30-45%, скорость движения не более 0,2 м/сек;
- Учебное помещение должно иметь естественное освещение в соответствии гигиеническим требованиям к естественному, искусственному, смешанному освещений жилых и общественных зданий;

Оценочные материалы

В соответствии с Положением о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, система оценки результатов проводится: текущий контроль успеваемости, промежуточная диагностика обучающихся (декабрь, апрель) и итоговая диагностика по окончанию полного

курса обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Путь к танцу» (апрель-май).

- Для контроля и оценки результатов освоения обучающимися дополнительной
- образовательной программы, а также – своевременной корректировки результатов
- образовательного процесса осуществляется текущий контроль успеваемости обучающихся.
- Промежуточная и итоговая аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной программы.
- Формы подведения итогов реализации программы указаны в п.1.9.

Список используемой литературы нормативные документы

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепции развития дополнительного образования детей(утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р).
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству,содержани. И организации режима работы образовательных организация дополнительного образованиядетей» (утверждены Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Бочкарева Н. И. «Развитие творческих способностей для детей за занятиях хореографии» /2011.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»/С. – Петербург, 2014.
3. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца: Кн. для учащихся»/2010.

Список рекомендуемой литературы для родителей:

1. Богаткова Л.Н. «Танцы для детей»/Москва,2011г.
2. Богаткова Л.Н. «Танцы разных народов»/Москва, 2010.

Список используемой литературы для педагога:

1. Барышникова Т. «Азбука Хореографии»/ Москва,2010 г.
2. Бекина Т.Д. и др.«Музыка и движение»/Москва, Просвещение, 2014 г.
3. Богаткова Л.Н. «Танцы для детей»/Москва,2011г.
4. Богаткова Л.Н. «Танцы разных народов»/Москва, 2010.
5. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе»/Киев,2014
6. Васильева М.А., Гербов В.В., Комаровой Т.С.Программа воспитания и обучения/.-2-е изд. испр. и доп.-Москва:Мозайка-синтез, 2014, с. 3-13, 123-129, 153-162,163-166, 192-202.
7. Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну Хореографии»/В кн.:Фольклор. Музыка. Театр-театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования.
8. Пряхина О.В. Программа «Пластика движений» /В. сб.: Программа для учреждений дополнительного образования детей. Вып. 2.-2-е изд.-М.:ГОО ЦРСДОД, 2013, с. 71-73.

9. Смирнова М.В. «Классический танец. Методическая разработка для учащихся КПУ и хореографической ориентации»/ Москва,2014.
10. Ткаченко Т.С. «Работа с танцевальным коллективом»/.Москва,2011. С.24 – 27.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
2. <http://www.rambler.ru/>
3. www.google.ru
4. www.plie.ru

Приложение

Приложение 1

Матрица образовательной программы.

УРОВНИ	КРИТЕРИИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ	ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
СТАРТОВЫЙ	Предметные компетенции и качества: Расслабленное и не подтянутое положение корпуса. Минимальный прогиб в спине. Не точное воспроизведение ритмического рисунка, и исполнение танца не в музыку. Путается в позициях ног, и положениях рук. Невозможность выполнения упражнений без помощи педагога. Слабая концентрация внимания и память. Низкая четкость исполнения движений, элементов. Слабая ориентация в пространстве	Предметные компетенции и качества: Участие в концертах. Включённое педагогическое наблюдение и коллективный анализ. Ведение диагностических карт индивидуального развития воспитанника. Открытая промежуточная и итоговая аттестация. Личностные качества: Включённое педагогическое наблюдение. Открытая промежуточная и итоговая аттестация. Метапредметные компетенции, интегративные качества: Коллективные	Формы организации занятия: Комплексное групповое занятие. Творческие игры. Репетиция. Концерт, открытый урок. Участие в конкурсах, фестивалях. Методы и формы обучения: Словесные методы: беседа, обсуждение, рассказ. Наглядно-иллюстративные: показ педагогом, показ видеоматериалов, иллюстраций. Практические методы: упражнения (комбинации), тренировки,	Может воспроизвести легкий ритмический рисунок. Старается держать правильное положение корпуса. Способен физически и психически концентрироваться, использует пластику тела при исполнении движений. Средний объем памяти. Начинает ориентироваться в пространстве танцевального зала. Знает основные термины движений. Переход к базовому уровню. Личностные качества: Личные качества,	Творческие задания образовательной программы могут выполняться самостоятельно или с помощью. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях – репродуктивном (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности) и творческом. Дифференцированные упражнения (танцевальные комбинации), тренировки, игры-танцы, т.д. Танцевальная постановка может быть реализована с детьми разного уровня подготовки, включая детей стартового уровня

	танцевального зала. При помощи педагога выполняет акробатические, гимнастические элементы. Личностные качества: Личные качества, творческие способности ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм. Метапредметные компетенции, интегративные качества: Эпизодически может слушать, слышать, понимать окружающих. Навыки культуры взаимоотношений не сформированы. Минимальное проявление самостоятельности на занятиях.	творческие дела. Включённое педагогическое наблюдение для выявления сформированных качеств воспитанников в: самостоятельности, любознательности, трудолюбия, активности. Открытая промежуточная и итоговая аттестация.	танцевальные и коммуникативные игры. Рефлексия деятельности. Метод аналогий. Игровой метод.	творческие способности соответствуют возрастным, социальным, индивидуальным нормам. Метапредметные компетенции, интегративные качества: Умение передать образ в танце. Умение устанавливать, поддерживать и сохранять контакты, работать в коллективе.	
БАЗОВЫЙ	Умеет концентрировать внимание, умеет работать в паре и индивидуально. Делает минимальные ошибки при показе упражнений. Имеет достаточный толчок от пола при выполнении прыжков на месте. Следит за положением	Участие в концертах, фестивалях, конкурсах Беседа. Включённое педагогическое наблюдение, рефлексия и коллективный анализ. Открытая промежуточная и итоговая аттестация. Личностные качества: Включённое	Комплексное групповое занятие. Репетиция. Показ танцевальных номеров, участие в фестивалях, конкурсах. Творческие игры. Ансамблевая форма. Методы и формы обучения: Словесные	Использует знания и умения при исполнении танцевальных постановок. Уверенно чувствует и ведет себя на сцене. Способен высказывать и предлагать свои интересные идеи для постановки танца. Способен физически и психически	Творческие задания образовательной программы могут выполняться самостоятельно или с помощью «извне»: Дифференцированные упражнения (минитанцы, экзерсис у станка, комбинации), тренинги, коммуникативные игры, игры-танцы, т.д. Хореографическая постановка может быть реализована с детьми разного

	корпуса. Имеет достаточную выносливость для исполнения движений классического экзерсиса. Знает и может продемонстрировать позиции рук и ног. Знает «точки» танцевального зала. Движения исполняет правильно, и в нужном темпоритме. Знает и выполняет все упражнения самостоятельно. Сложные акробатические элементы выполняет с помощью педагога. Личностные качества: Личные качества, творческие способности соответствуют возрастным, социальным, индивидуальным нормам. Метапредметные компетенции, интегративные качества: Умеет слышать и понимает, что от него хотят. Умеет установить контакт с участниками коллектива, работать в	педагогическое наблюдение. Открытая промежуточная и итоговая аттестация. Метапредметные компетенции, интегративные качества: Коллективные творческие дела. Участие в мероприятиях, фестивалях и конкурсах разного уровня. Беседа. Включённое педагогическое наблюдение, за проявлениями самостоятельности, любознательности, трудолюбия, активности, совершенствования своих навыков.	методы: беседа, обсуждение: рассказ, дискуссия. Наглядно-иллюстративные: показ педагогом, показ видеоматериалов, иллюстраций. Практические методы: упражнения (комбинации движений), тренинги. Проблемные методы: задания на импровизацию, выполнение творческих заданий. Метод аналогий. Игровой метод	концентрироваться и расслабляться. Способен передавать характер и эмоции в танце. Большой объём памяти (легко запоминает и держит в памяти лексический хореографический текст). Имеет правильную постановку корпуса, следит за положением корпуса на протяжении всего времени исполнения упражнения, комбинации, танца. Переход к продвинутому уровню. Личностные качества: Личные качества, творческие способности соответствуют или выше возрастных, социальных, индивидуальных норм. Метапредметные компетенции, интегративные качества: Навыки культуры взаимоотношений. Трудится с желанием, проявляет самостоятельность, инициативу на учебных занятиях.	уровня подготовки, включая детей Реализация проекта: ансамблевая постановка
--	--	--	--	---	--

	коллективе.			Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире. Задаёт вопросы педагогу, любит экспериментировать и осваивать новые элементы. Принимает заинтересованное участие в образовательном процессе. Тактичный в обращении с людьми, вежливый	
ПРОДВИ- НУТЫЙ	Имеет широкий танцевальный шаг. Имеет правильную постановку корпуса, и следит за положением тела при исполнении упражнений, танца. Большой объём памяти (легко запоминает и держит в памяти хореографический текст). Знает позиции рук, ног, и правильно их исполняет. Имеет полную выворотность при исполнении элементов классического танца у станка. Имеет высокий прыжок, и хорошее отталкивание от пола с места и с	Педагогическое наблюдение, беседа. Практическая работа, анализ практических работ. Участие в фестивалях, конкурсах. Личностные качества: Включённое педагогическое наблюдение. Публичная промежуточная и итоговая аттестация. Коллективное посещение танцевальных форумов, мероприятий. Метапредметные компетенции, интегративные качества: Коллективные творческие дела. Участие в мероприятиях, фестивалях и	Комплексное групповое занятие Индивидуальное групповое занятие Репетиция Ансамблевая форма. Творческие игры. Импровизация. Открытые уроки, участие в фестивалях, конкурсах. Посещение профессиональных учебных заведений. Методы и формы обучения: Словесные методы: беседа, обсуждение: дискуссия. Наглядно-иллюстративные: показ педагогом, показ	Теоретические и практические знания, умения и навыки соответствуют требованиям программы. Воспитанники владеют навыками публичных выступлений. Умеет передать эмоционально и пластически идею замысла танцевальной постановки. Технично исполняет элементы танца, комбинаций. Умеет слышать, слушать, понимать, работать в коллективе. Знает термины и их значение, правильность исполнения движений. Имеет хорошо развитую мышечную	Ансамблевая постановка краткосрочная (4-6 занятий); долгосрочная (в течение полугодия)

продвижением. Способен самостоятельно просчитать музыку. Способен самостоятельно составить мини-комбинацию. Знает танцевальные термины и их значение – demiplie, battement tendu, battement tendu jeté, sauté. Личностные качества: Личные качества, творческие способности соответствуют или выше возрастных, социальных, индивидуальных норм. Метапредметные компетенции, интегративные качества: Навыки культуры взаимоотношений. Трудится с желанием, проявляет самостоятельность, инициативу на учебных занятиях. Интересуется новым. Любит экспериментировать, совершенствовать танцевальные навыки. Способен самостоятельно действовать. Умение концентрироваться,	конкурсах разного уровня. Беседа. Включённое педагогическое наблюдение, за проявлениями самостоятельности, любознательности, трудолюбия, активности, совершенствования своих навыков. Включённое педагогическое наблюдение для выявления трудолюбия, за проявлениями самостоятельности, любознательности. активности.	видеоматериалов, иллюстраций. Практические методы: упражнения, тренаж. Проблемные методы: импровизация, выполнение творческих заданий, Аналитическое (самоанализ, проведение анализа выступлений).	память. Все выполняет четко, уверенно. Проявляется самостоятельность, трудолюбие, работа над собой. Имеет устойчивый познавательный интерес к хореографическому искусству. Личностные качества: Сформирована мотивация к саморазвитию, эмоциональность. Развито творческое воображение и фантазия. Метапредметные компетенции, интегративные качества: Навыки культуры взаимоотношений. На занятиях работает с желанием, проявляет самостоятельность и инициативу на учебных занятиях. В коллективе ведет себя тактично, вежливо	
--	--	---	---	--

	целеустремлённость чувство личной ответственности за свои дела и поступки				
--	--	--	--	--	--

Приложение 2

Индивидуальная карта учащегося (заполняется педагогом)

ФИО: _____

Возраст: _____

Год обучения: _____

Входная диагностика.

Занимался ли танцами ранее?

1. Да. Нет.

Какими танцами занимался? _____

Сколько времени занимался? ____	Зачет/незачет	Техника исполнения танцевальных элементов (1-5 баллов)	Артистизм (1-5 баллов)	Примечания

Аттестация

Промежуточная: участие в номере для новогоднего мероприятия.

Итоговая: участие в отчетном концерте.

Дополнительные достижения (выступления на др. мероприятиях, концертах, конкурсах)

Приложение 3

Анкета для родителей

Уважаемый родитель!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты, ваше мнение очень важно для результативной работы коллектива и педагогического коллектива. Данные проведенного анкетирования обязательно будут учитываться в процессе разработки образовательных программ и программы развития учреждения.

ФИО _____

Информация о ребенке:

1. Возраст вашего ребенка _____

2. Сколько занимается в хореографическом ансамбле _____

1. Занимался ли раньше Ваш ребенок танцами? Если да, то где и сколько? _____

2. Какие цели Вы видите в занятиях хореографией

- а) Провести свободное время с пользой
- б) Научиться общаться со сверстниками, младшими, старшими по возрасту
- в) Преодолеть застенчивость
- г) Развить индивидуальность, неповторимость

- д) Развить проявившиеся таланты
- е) Побеждать в конкурсах, соревнованиях
- ё) Научиться красиво двигаться
- ж) Научиться работать в группе, коллективе
- з) Общаться с интересным человеком – педагогом
- и) Улучшить осанку

Свой вариант _____

3. Нравится ли Вашему ребенку посещать занятия хореографии? _____

4. Что нравится Вашему ребенку в занятиях? _____

5. Показывает или рассказывает Вам ребенок, чем он занимался на уроке? _____

6. Чего Вы ждете от посещения Вашим ребенком занятий хореографии?

- а) Развитие умений и навыков в данном виде творчества
- б) Выбор будущей профессии
- в) Общение со сверстниками
- г) Развитие способностей ребенка
- д) Развитие памяти и мышления

Свой вариант _____

7. По вашему мнению, чему больше всего нужно уделять внимание, на уроках хореографии?

- а) Больше танцевальных постановок

б) Растяжке, упражнениям на гибкость и пластичность

в) Физической подготовке

Свой вариант _____

8. Назовите причины, определившие выбор учреждения дополнительного образования для Вашего ребенка?

а) Посоветовали знакомые

б) Искли определенный вид деятельности

в) Учитывали пожелание ребенка

Свой вариант _____

9. Жалуется ли Ваш ребенок на недомогание и плохое самочувствие во время и после занятий по хореографии? _____

10. Важно ли для Вас участие Вашего ребенка в мероприятиях, фестивалях, конкурсах?

а) Да, участие в конкурсах и выступлениях обязательно

б) Нет, конкурсы не главное

Свой вариант _____

Спасибо!

Приложение 4

Экспресс-мониторинг степени освоения детьми 7-16 лет основ хореографического искусства

Цель мониторинга хореографического развития детей:

- || подтверждение эффективности педагогических воздействий с учётом современных требований организации хореографического воспитания.
- || внутренняя и внешняя коррекция хореографической деятельности детей, её содержания и отношения к ней дошкольников.

В конце каждого периода обучения (учебного года), на протяжении контрольно-учетных занятий проводится мониторинг степени освоения детьми основ хореографии по следующим показателям:

- || Чувство ритма.
- || Координация движений (средний возраст),
- || Музыкально - ритмическая координация (старший возраст).
- || Артистичность.
- || Двигательная память.
- || Импровизация.
- || Выразительность движений.
- || Физические данные.

Содержание мониторинга степени освоения детьми 7 - 9 лет основ хореографического искусства

1. Чувство ритма

Задание:

- А. Пройти под музыку (марш 2/4)
- Б. Прохлопать простейший ритмический рисунок (2/4)

Критерии:

Продвинутый уровень: ребёнок четко марширует под музыку, точно повторяет режим хлопков, быстро запоминает ритмический рисунок.

Базовый: Допускает 1 - 2 незначительные ошибки, ритм воспроизводит не точно.

Стартовый: не включается в ритм марша, не может повторить ритм хлопков.

2. Координация движений

Задание:

- А. Движение по показу: ножницы (движение по вертикали и горизонтали руками).
- Б. Игра «Светофор» (красный - руки вверх, желтый - в сторону, зеленый - присели.)

Критерии:

Продвинутый уровень: свободно и легко двигается, точно соблюдая правила игры.

Базовый уровень: затрудняется двигаться, качество движений снижается, двигается неуверенно, иногда нарушает правила игры.

Стартовый уровень: не согласует свои движения, не соблюдает правила игры.

3. Артистичность

Задание: Игра «Оживи картинку» (нужно изобразить, как двигается сказочный герой, животное, птица предложенной картинки).

Критерии:

Продвинутый уровень: ребенок с удовольствием включается в игру, точно и ярко передает игровой образ, образно-игровые движения выразительны, естественны, согласуются с изменением характера музыки.

Базовый уровень: Ребенок включается в игру, но недостаточно ярко и эмоционально передает игровой образ, движения не всегда согласуются с характером музыки.

Стартовый уровень: Ребенок не хочет учувствовать в предложенной игре; если участвует, то не может передать образ, движения не выразительны, не эмоциональны и не соответствуют характеру музыки.

4. Двигательная память

Учимся запомнить танцевальное движение.

Критерии.

Продвинутый уровень: интерес и яркие эмоции во время движений под музыку, легко запоминает последовательность.

Базовый уровень: интерес к движениям под музыку проявляется недостаточно ярко, запоминает при нескольких повторях.

Стартовый уровень: не запоминает последовательность движений.

5. Физические данные:

||| |Выворотность ног- Упражнение «Лягушка».

||| |Гибкость - Задание: наклоны туловища вперед, назад, вперед.

||| |Подъем стопы – «Из положения сидя, достать носочком ноги до пола».

||| |Прыжок в высоту - Предложить прыгнуть, как можно выше и легче

Оценка результатов:

Продвинутый уровень 18-21 баллов

Базовый уровень 17-11 баллов

Стартовый уровень менее 11 баллов.

Содержание мониторинга степени освоения детьми 9-10 лет основ хореографического искусства.

1. Чувство ритма

Задания:

А) Прохлопать ритмический рисунок без музыкального сопровождения.

Б) Прохлопать ритмический рисунок знакомой мелодии.

Критерии:

Продвинутый уровень: Ребенок самостоятельно повторяет ритмический рисунок после показа педагога.

Базовый уровень: Ребенок повторяет ритмический рисунок без ошибок, но совместно с педагогом.

Стартовый уровень: Ребенок затрудняется или не может повторить ритмический рисунок даже совместно с педагогом.

2. Музыкально-ритмическая координация — умение координировать(согласовывать) движения частей тела во времени и пространстве под музыку для «решения конкретной задачи.

Задания:

А) Пройти под ритмичную музыку (по выбору педагога) координируя при этом движения рук ног и головы.

Б) Пройти под музыку меняя движение со сменой характера музыкального произведения (от шага к бегу, от бега к подскоку).

В) Умение ориентироваться в пространстве сценической площадки, соблюдать интервалы. Критерии:

Продвинутый уровень: Самостоятельное исполнение.

Базовый уровень: С помощью педагога.

Стартовый уровень: Не справляется с заданием.

3 Двигательная память - одна из особенностей координации, зависящая от работы зрительного и вестибулярного аппарата и других органов.

Задания:

А) Повторить танцевальную комбинацию на основе знакомых движений.

Критерии:

Продвинутый уровень: Ребенок самостоятельно повторяет движение или комбинацию, после показа педагога.

Базовый уровень: Ребенок повторяет с подсказкой педагога.

Стартовый уровень: Ребенок не может запомнить движение и исполнить его, даже с подсказками педагога.

4. Артистичность.

Задания:

Игра изобразительного характера, связанная с передачей того или иного образа (животных, птиц, сказочных героев)

Критерии:

Продвинутый уровень: Ребенок с удовольствием, активно включается в игру, точно и ярко передает игровой образ.

Базовый уровень: Ребенок включается в игру, но недостаточно ярко передает игровой образ.

Стартовый уровень: Ребенок не хочет участвовать в предложенной игре, если участвует, то не может передать образ.

Оценка результатов:

Продвинутый уровень 18-21 баллов

Базовый уровень 17-11 баллов

Стартовый уровень менее 11 баллов.

Содержание мониторинга степени освоения детьми

11-16 лет основ хореографического искусства

Диагностика проводится по следующим видам движений:

1. Ходьба разного характера.
2. Бег разного характера.
3. Прыжки, подскоки, галоп.
4. Танец (трехчастная форма).
5. Творческие задания:

а) связанные с образом (кошки- мышки);

б) связанные с настроением (обидели, плакса, весельчак);

1. Чувство ритма - способность ребенка воспринимать чередование звуковых, двигательных элементов.

Продвинутый уровень- точно воспроизводить в хлопках ритмический рисунок музыки, четко марширует под музыку, умеет ускорять и замедлять темп ходьбы.

Базовый уровень- не точно воспроизводит ритмический рисунок мелодии (в хлопках и притопах), Соответствие движений ритму музыки и его изменениям появляется при активной поддержке педагога. (движения в паре, по показу)

Стартовый уровень- не может воспроизвести в хлопках ритмический рисунок, допускает ошибки при совместном выполнении движений с педагогом, не в ритм марша.

2. Музыкально – ритмическая координация – согласованность движений рук и ног в одновременных, поочередных и разнонаправленных движениях во времени и пространстве под музыку.

Продвинутый уровень-быстро меняет движения с одного на другое, в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве сценической площадки.

Базовый уровень -затрудняется в исполнении поочередных движений ног, в переключении с однонаправленных на разнонаправленные движения, с одного темпа на другой. Слабо ориентируется в пространстве.

Стартовый уровень – затрудняется согласовывать свои движения с движениями других детей. Не ориентируется в пространстве.

3. Двигательная память-точное воспроизведение элементов движения под музыку.

Продвинутый уровень - ребенок умеет концентрировать внимание, сосредотачиваться на необходимых танцевальных элементах, свободно применяет движения, точно их воспроизводит

Базовый уровень - ребенок слабо концентрирует внимание на двигательных элементах, не развита мышечная память, затрудняется в точном воспроизведении движений.

Стартовый уровень - ребенок не владеет навыками концентрации внимания, мышечная память не развита.

4. Выразительность движений- способность ребенка проявить ярче, выразительные эмоции через движения.

Продвинутый уровень- проявляет интерес к движениям, точно передает эмоциональный образ музыкального настроения в движениях.

Базовый уровень- движения однотипны, не выразительны, проявляются с помощью активизации педагога.

Стартовый уровень - не проявляет интереса и эмоциональности образа. Пассивно реагирует на активизацию педагога.

5. Импровизация - умение ребенком создать художественный образ в момент исполнения без подготовки.

Продвинутый уровень- игровая ситуация увлекает ребенка, он способен свое настроение в двигательном творчестве.

Базовый уровень - ребенок затрудняется выразить характер исполнения движений.

Проявляет творческие способности при активной поддержке педагога.

Стартовый уровень - у ребенка не развиты творческие способности, он не проявляет интереса к игровой ситуации.

Оценка результатов:

Продвинутый уровень 12-15 баллов

Базовый уровень 9-11 баллов

Стартовый уровень менее 9 баллов.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 года обучения.

Гимнастика

1. Упражнения для стоп:

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. 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.
4. Releve на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине;
в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
5. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы" и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность:

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;
г) 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; д) «Лягушка» с наклоном вперед.
3. 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.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперед:

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. 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).

4. В глубокомпліе по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спinoй 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.

4. Развитие гибкости назад:

1. Лежа на животе, portdebras назад с опорой на предплечья, ладони вниз -поза «сфинкса».

2. Лежа на животе, portdebras на вытянутых руках.

3. "Колечко" с глубоким portdebras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. "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").

5. "Мост", стоя на коленях: 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").

6. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота:

1. Лежа на коврикe, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины:

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

6. "Обезьянка".

Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

8. 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.

7. Упражнения на развитие шага:

1. Лежа на полу, battementsrelevelent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grandbattementjete по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре:

7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. 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.

10. Лежа на боку, battementdeveloppe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:

а) вперед, б) в сторону, в) назад.

8. Прыжки:

1. Temps sauté по VI и 1 позициям.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pasassamble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.

Классический танец

Задачи первого года обучения.

Постановка корпуса, ног, рук и головы. Изучение основных движений классического танца в чистом виде и в медленном темпе. Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.

Экзерсис у станка

1. Позиции ног – I, II, III, V.
2. Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции.
3. Demi-pliés по I, II и V позициям.
4. Grandpliés по I, II, и V позициям.
5. Battementstendusиз I позиции, после усвоения из V позиции:
 - в сторону, вперед, назад;
 - с demi-pliés в сторону, вперед, назад;
 - demi-pliésво II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги;
 - с опусканием пятки во II позицию;
 - с passé par terre.
6. Plié-soutenus в сторону, вперед, назад.
7. Battementstendusjetésиз I и V позиций в сторону, вперед, назад.
8. Demi-rond de jambe и rond de jambe par terre en dehors и en dedans (вначалеобъясняетсяпонятие en dehors и en dedans).
9. Положение surlecoudepied –спереди, сзади и обхватное.
10. Battementsfondus – в сторону, вперед и назад носком в пол.
11. Battementsfrappés – в сторону, вперед и назад носком в пол.
12. Battements retiressur le cou-de-pied
13. 1-е portdebras.
14. Battementsrevels на 45° и на 90° из I и V позиций в сторону, вперед и назад.
15. Grandsbattementsjetésиз I и V позиции в сторону, вперед и назад.
16. Перегибы корпуса назад, в сторону (лицом к станку)
17. Relevés на полупальцы в I, II, V позиции с вытянутых ног и сdemi – plies.
18. Pasdebourtée с переменной ног (лицом к станку).

Середина зала

1. Позиции ног – I, II, III, V
2. Позиции рук – подготовительное положение, 1, 2, 3.
3. Demi-pliés в I, II и Vпозициях en face.
4. Grandpliésв I и II позициях en face.
5. Battements tendus:
 - из I и Vпозиций во всех направлениях;
 - с demi-pliés во всех направлениях.

6. Plié-soutenus во всех направлениях.
7. Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
8. Relevés I и II позициях на полупальцы:
 - с вытянутых ног;
 - с demi-plies.
9. 1-е port de bras.

Allegro

Первоначально все прыжки изучаются лицом к станку.

1. Tempssauté по I, II, и V позициям.
2. Pas échappé во II позицию.
3. Changement de pieds.
4. Трамплинные прыжки.
5. Pasbalance.

Народный танец

Основные задачи и навыки:

1. Осваиваются простейшие элементы и движения народного танца у станка и на середине зала.
2. Вырабатываются первоначальные представления о характере исполнения изучаемых движений.
3. Вырабатываются элементарные навыки танцевальной координации движений:
 - постановка корпуса, ног, рук и головы (у станка и на середине); понятие «противоход»;
 - позиции ног:
 - 5 свободных;
 - 5 прямых;
 - 2 закрытых;
 - позиции и положения рук:
 - подготовительное положение (руки опущены вдоль корпуса);
 - 1, 2, 3 позиции (аналогичны позициям рук в классическом танце);
 - 4 позиция (руки на талии).

Эти позиции рук характерны для всех национальностей.

Движение у станка.

Изучение движений у станка начинается лицом к палке; по мере усвоения материала – за одну руку.

1. Plie по I, II, V позициям, а также по I прямой позиции.
2. Battement tendu из V позиции «носок-каблук».
3. Battement tendu jeté pour le pied.
4. Подготовка к «веревочке» - скольжение работающей ноги по опорной.
5. Подготовка к «каблучному»:
 - маленькое «каблучное».

6. Flic- flac из V позиции во всех направлениях.
7. Перегибы корпуса в I прямой позиции на вытянутых ногах на всей стопе.
8. Relevelent на 90^0 с сокращением стопы.
9. Grandbattementjete, в соответствии с изучением на уроке классического танца.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 года обучения.

Классический танец

Дальнейшее развитие координации движений у станка и на середине зала. Изучение поз: croisee, efface вперёд, назад; I, II, III arabesque носком в пол. Освоение поворотов головы и более сложных движений. Продолжение развития выразительности на середине зала: введение в упражнения portdebras. Первоначальное знакомство с техникой полуповоротов на двух ногах и движений на пальцах. Повторение ранее пройденных прыжков и изучение новых. Простейшее сочетание элементарных движений.

Экзерсис у станка

1. Позиция ног – IV.
2. Demi-plies в IV позиции.
3. Grand -plies в IV позиции.
4. Battementstendus:
 - с demi-plie в IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги
 - double (двойное опускание пятки) во II позицию.
5. Battements tendusjetespiquesво всех направлениях.
6. Rond de jambe par terre en dehorsи en dedans на demi-plie.
7. Preparation дляrond de jambe par terre en dehorsи en dedans.
8. Battementsfondus на 45° во всех направлениях.
9. Battementssoutenus во всех направлениях носком в пол;
10. Battementsfrappes на 30° во всех направлениях.
11. Battementsdoublesfrappes во всех направлениях носком в пол.
12. Rond de jambe en l' air en dehorsи en dedans.
13. Petits battements sur le cou-de-pied
14. Battementsdeveloppes:
 - вперёд, в сторону, назад;
 - passé со всех направлений.
15. Grandsbattementsjetes pointes во всех направлениях
16. 3 –е portdebras.

17. Relevesна полупальцы в IV позиции.

Середина зала

1. Положение epaulement croisee et effacee.
2. Позы: croisee, effacee вперед и назад, I, II и III arabesques носком в пол.
3. Demi-plies в IV и V позициях en face и epaulement.
4. Grand-plies в I, II позициях en face, в V позиции en face и epaulement croisee.
5. 2-eport de bras.
6. Battements tendus:
 - в позах croisee, effacee;
 - с опусканием пятки во II позицию и с demi-plie во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги;
 - passe par terre;
 - с demi-plie в V позиции во всех направлениях и в позах.
7. Battements tendus jetes:
 - из I и V позиций во всех направлениях;
 - piques во всех направлениях.
8. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans .
9. Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
10. Battements fondus во всех направлениях носком в пол и на 45 °
11. Battements soutenus во всех направлениях носком в пол
12. Battements frappes во всех направлениях носком в пол и на 30°
13. Battements releves lents на 90 ° во всех направлениях
14. Grands battements jetes на 90 ° во всех направлениях
15. Pas de bourree с переменой ног en face и окончанием в epaulement
16. Releves на полупальцы в IV позиции с вытянутых ног и с demi-plie
17. Temps lie par terre впереди и назад.

Allegro

1. Pas assemble с открыванием ноги в сторону.
2. Sissonne simple en face и в позах.
3. Sissonne ferme в сторону.
4. Petit pas chasse во всех направлениях en face и в позах.
5. Pas balance в позах .

Народный танец.

Основные задачи и навыки:

1. Изучаются все движения у станка.
2. Развитие элементарных навыков танцевальной координации движений.
3. Все движения и комбинации движений начинаются с открывания рук (I-II позиции, т.е. preparation). Изучается 7-я позиция рук (кисть на кисть за спиной). Постепенно соединяются движения ног с переводом рук.
4. Разучиваются несложные танцевальные связки или этюды (1-2) из 2-3-х ранее пройденных движений (формирование навыков партнерства).

Движения у станка

1. Plie – с переходом из позиции в позицию через поворот стоп.
2. Battement tendu – «носок - каблук» с окончанием в plie (каблук).

3. Battements tendus pour-le-pied в сочетании с ритмом.
4. Подготовка к «веревочке» - разворот бедра в закрытое - открытое положение.
5. «Каблучное» - маленькое с 2-м ударом.
6. Опускание на колено – у каблук опорной ноги (с поворотом к палке).
7. Rond de jambe par terre – подготовка (rond de pied).
8. Battement fondu на всей стопе на 45° в сторону.
9. Перегибы корпуса – в I прямой позиции на вытянутых ногах на полупальцах.
10. Pastortille – из положения pointe в сторону.
11. Flic-flac – из V позиции в V позицию во всех направлениях с ударом подушечкой стопы и сокращенной стопой на cou-de-pied.
12. Relever и battement derelore – с сокращением стопы с окончанием в demi-plie на каблук.
13. Grand battement jete – во всех направлениях из V позиции с окончанием в demi-plie на каблук.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 3 года обучения.

Классический танец

Повторение ранее пройденного материала. Развитие силы и выносливости ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения. Продолжение развития координации: усложнение техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях, исполнение отдельных движений на полупальцах (у станка). Развитие выразительности: ввод в тренировочные упражнения 3-его port de bras у станка и на середине зала, использование еpaulement и поз на середине зала.

Изучение прыжков с окончанием на одну ногу.

Экзерсис у станка

1. Большие и маленькие позы: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, II arabesque носком в пол (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения).
2. Battement tendus в маленьких и больших позах.
3. Battement tendus jetes:
 - в маленьких и больших позах;
 - balancoire en face.
4. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° на всей стопе en dehors и en dedans.
5. Battements fondus:
 - на полупальцах ;
 - с plie-releve.
6. Battement soutenus с подъёмом на полупальцы на 45° во всех направлениях.
7. Battements doubles frappes на 30° во всех направлениях.
8. Flic вперёд и назад на всей стопе.
9. Petit temps releves en dehors и en dedans на всей стопе.
10. Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах.
11. Pastombe на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied.

12. Pascoure на всей стопе и на полупальцы.
13. Battements releveslentsи battementsdeveloppesна 90°:
 - в позах на croisee, effacee;
 - battements developpes passé.
14. Grandsbattementsjetes:
 - в больших позах;
 - pointee en face.
15. Releves на полупальцы с работающей ногой в положение surlecou-de-pied.
16. 1-е и 3-е portdebras с ногой вытянутой на носок вперёд, назад и в сторону.
17. Поворот fouetteendehors и endedans на $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ круга с носком на полу, на вытянутой ноге и на demi-plie.
18. Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах начиная с вытянутых ног и с demi-plie
19. Soutenuentournantendehors и endedans по 1/2поворота, начиная из положения носком в пол.

Середина зала

1. Большие и маленькие позы: croisee, effacee, ecartee; I, II и III arabesques (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения).
2. Grandsplies в IV позиции в позах croisee и effacee.
3. Battementstendus в больших и маленьких позах:
 - с demi-plie в IV позиции без перехода с опорной ноги и с переходом; double (с двойным опусканием пятки во II позицию).
4. Battementstendusjetes:
 - в маленьких и больших позах
 - balancoire en face
5. Round de jambe par terre en dehorsi en dedans на demi-plie.
6. Demi-rond de jambена 45° en dehorsi en dedans.
7. Battements fondusвмаленькихпозахна 45°исplie-releve en face.
8. Battements doubles frappes носкомвпол en face.
9. Petit battements sur le cou-de-pied.
10. Rond de jambe en l'air en dehorsi en dedans.
11. Battements releveslentsвпозахcroiseeиefacee, I и III arabesques.
12. Battements developpes en faceво всехнаправлениях.
13. Grandsbattementsjetes;
 - в больших позах;
 - pointes en face.
14. Tempslieparterre с перегибом корпуса.

15. Pasdebourreeбез перемены ног с продвижением из стороны в сторону носком в пол и на 45°.

16. Soutenuentournantendehors и endedans на 1/2поворота, начиная из положения носком в пол и на 45°

Allegro

1. Temps saute no IV позиции.
2. Grand changement de pieds.
3. Petit changement de pieds.
4. Pasechappe на IV позицию.
5. Pasassemble с открыванием ноги вперёд и назад enface и в маленьких позах.
6. Pasjete с открыванием ноги в сторону.
7. Sissonnefermeeenface во всех направлениях.
8. Pasdechat.
9. Pasglissade в сторону.
10. Pas emboitevперёдиназадsur le cou-de-pied.
11. Temps levev I arabesque (сценическийsissonne)

Народный танец.

Основные задачи и навыки:

1. Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях.
2. Усложняется координация рук, ног. Активно включается работа корпуса. Темпы движений остаются умеренными.
3. Движения объединяются в композиционно развёрнутые этюды.
4. Формируются навыки выразительного исполнения движений.
5. Изучается 5-я позиция рук (руки скрещены перед грудью. У девочек левая рука сверху) и 6-я позиция рук (под затылок).

Движение у станка

1. Plie - добавляется резкое demi-plie.
2. Battementtendu:
 - с работой опорной пятки;
 - «веер» по точкам.
3. Battementtendujete - с работой опорной пятки.
4. Подготовка к «веревочке» - разнообразные сочетания переноса ноги и поворотов бедра.вносится ритмическое разнообразие в движения.
5. «Каблучное» - маленькое во всех направлениях:
 - duple;
 - cdemi-rond;
 - большое каблучное.
6. «Качалочка».
7. Rond de jambe par terre:
 - с выведением на носок и каблук.
8. Battementfondu:

- вперед-назадс demi rond.

9. Перегибы корпуса:

- лицом к станку с plie на полупальцах;
- одной рукой за палку в I прямой позиции (полупальцы).

10. «Штопор».

11. Flic-flac:

- с подскоком на опорной ноге;
- с переходом на рабочую ногу.

12. Battementdeveloppe на demi-plie с последующим одинарным ударом опорной пятки.

13. Grandbattementjetes «ножницами» с окончанием на plie на каблук.