

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Детская школа искусств №13 (татарская)»

Принята
на заседании
педагогического совета
МАУДО «ДШИ №13 (т)»
протокол от 29.08.2022 г. № 1

Утверждаю:
Директор МАУДО «ДШИ №13 (т)»
Л.Е.Кондакова 2022 г.
« 31 » августа



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

направленность – художественная
возраст обучающихся 7-14 лет,
срок реализации – 7 лет (882 часа)

Автор-составитель:
Михалева Ульяна Геннадьевна,
заведующая хореографическим отделом
высшей квалификационной категории

г. Набережные Челны, 2020 год

1.2. Информационная карта образовательной программы

1. Образовательная организация	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детская школа искусств №13 (татарская)»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Классический танец»
3. Направленность программы	Художественная
4. Сведения о разработчиках	
4.1. ФИО, должность	Михалева Ульяна Геннадьевна, заведующая хореографическим отделом МАУДО «Детская школа искусств №13 (татарская)»
4.2. ФИО, должность	
5. Сведения о программе:	
5.1. Срок реализации	7 лет
5.2. Возраст обучающихся	7-14 лет
5.3. Характеристика программы:	
- тип программы	дополнительная общеобразовательная
- вид программы	общеразвивающая
- принцип проектирования программы	- разноуровневая, по принципу преемственности с постепенным усложнением по годам обучения; - соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- форма организации содержания и учебного процесса	модульное обучение с включением в содержание таких разделов, как «Экзерсис у станка», «Экзерсис на середине», «Аллегро». «Классическая партерная гимнастика»
5.4. Цель программы	Развитие танцевально – исполнительских и художественно - эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства.
5.5. Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Программа включает материал по годам обучения и предусматривает 3 уровня освоения программы: - стартовый уровень - базовый уровень - продвинутый уровень
6. Формы и методы	Формы образовательной деятельности:

образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - урок - зачет - репетиция - концерт - конкурс - мастер – класс - класс- концерт - творческий просмотр видеолекции; - видеоконференции, форумы, дискуссии; - онлайн-семинары; - онлайн - практические занятия; - чат; - видео-консультирование; - очный или дистанционный прием проверочного теста, в том числе в форме вебинара; - дистанционные конкурсы, фестивали, выставки; - мастер-классы; - веб – занятия. <p>Методы образовательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный (объяснение, разбор, анализ); - наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося); - практический (воспроизведяющие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого); - аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления); - эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений); - индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки - дистанционные (презентации и лекционный материал на электронных носителях, через
-------------------------------------	--

	<i>социальные сети; видео-конференции; обучающие сайты; интернет-источники; дистанционные конкурсы, и др.).</i>
7.Формы мониторинга результативности	Первичный контроль (<i>тестирование физических данных, музыкального слуха</i>) Текущий контроль (<i>опрос, наблюдение, контрольный урок,</i>) Промежуточный контроль (<i>зачет</i>) Итоговый контроль (<i>экзамен</i>) Портфолио достижений
8. Результативность реализации программы	Результативность реализации программы отслеживается по соответству на каждом этапе обучения фактических показателей освоения программного содержания планируемым: <ul style="list-style-type: none"> - познавательная деятельность (знания) - репродуктивная деятельность (умения и навыки) - творческая деятельность - личностные качества - метапредметные качества Уровни освоения программного материала: <ul style="list-style-type: none"> - <i>репродуктивный (начальный)</i> - <i>продуктивный (достаточный)</i> - <i>творческий (продвинутый)</i>
9. Дата утверждения и последней корректировки	29 августа 2020 года 29 августа 2022 года
10. Рецензенты программы	Фомина Т.Ю. - кандидат исторических наук, доцент, руководитель лаборатории «Научно-методическое сопровождение образовательного процесса учреждений дополнительного образования, детских школ искусств и средних учебных заведений соответствующего профиля» ФГБОУВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет» Макарчук Н.Ю. – преподаватель по хореографии высшей квалификационной категории МАУДО «Детская школа искусств №13 (татарская)»

1.3. Оглавление

I.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Титульный лист программы	1
1.2.	Информационная карта программы	2
1.3.	Оглавление	5
1.4.	Пояснительная записка	6
	<i>Направленность программы</i>	6
	<i>Нормативно-правовое обеспечение программы</i>	6
	<i>Актуальность программы</i>	8
	<i>Отличительные особенности программы</i>	9
	<i>Цель программы</i>	9
	<i>Задачи программы</i>	10
	<i>Адресат программы</i>	11
	<i>Объем программы</i>	13
	<i>Формы организации образовательного процесса</i>	13
	<i>Срок освоения программы</i>	14
	<i>Режим занятий</i>	14
	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	14
	<i>Формы подведения итогов реализации программы</i>	30
1.5.	Учебный план	31
1.6.	Матрица образовательной программы	35
1.7.	Содержание программы	45
	<i>1 год обучения</i>	45
	<i>2 год обучения</i>	45
	<i>3 год обучения</i>	45
	<i>4 год обучения</i>	46
	<i>5 год обучения</i>	46
	<i>6 год обучения</i>	47
	<i>7 год обучения</i>	47
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	65
2.1.	Организационно-педагогические условия реализации программы	65
2.2.	Формы аттестации/контроля	66
2.3.	Оценочные материалы	67
2.4.	Список литературы	67
2.5.	Приложения	80
	<i>Основные принципы программы</i>	80
	<i>Методические рекомендации для развития физических данных</i>	82
	<i>Исправление недостатков в осанке (упражнения при сутулости (кифозе))</i>	
	<i>Упражнения при седлообразной пояснице (лордозе)</i>	84
	<i>Выработка выворотности ног (упражнения для тазобедренного сустава)</i>	87
	<i>Наработка «шага» (растяжка)</i>	88
	<i>Упражнения для развития гибкости тела</i>	91
	<i>Упражнения для развития мягкости рук</i>	93
	<i>Упражнения для развития прыжка</i>	94
	<i>Устойчивость (апломб тела)</i>	95

1.4. Пояснительная записка

Учебный предмет «Классический танец» является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Содержание учебного предмета «Классический танец» тесно связано с содержанием предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Сценическая практика». Между ними установлены межпредметные связи, которые способствуют лучшему формированию отдельных понятий внутри каждого предмета, так называемых межпредметных понятий, полное представление о которых невозможно дать учащимся на уроках какой-либо одной дисциплины.

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании, и к учебному процессу учебного заведения с профессиональной ориентацией.

Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Классический танец» относится к программам **художественной направленности**.

Учебный предмет «Классический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание обучающихся, на приобретение основ исполнения классического танца.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных стандартов второго поколения, с учетом критериев к образовательным результатам, сформулированным в качестве личностных и метапредметных универсальных учебных действий на основе Примерной основной образовательной программы начального и основного общего образования от 8 апреля 2015 года, с учетом требований к дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам в области искусства и практического опыта работы составителей.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019, 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации

и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 1678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12. 2020 г. № 61573);
- Письмо Министерства образования и науки РТ от 28.01.2022 г. № 1068/22 «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детская школа искусств №13 (татарская)»

Актуальность программы

Актуальность программы «Классический танец» определяется:

- запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-

эстетического воспитания, развития творческих задатков и способностей учащихся, что соответствует основным задачам, которые сегодня государство ставит перед организациями дополнительного образования сферы искусств;

- её адаптированности для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, определяющей одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ - **разноуровневость**.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Разноуровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение, максимально используя свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Программа предусматривает два уровня освоения: базовый и продвинутый.

При составлении данной программы было учтено, что в основе формирования способности хореографической деятельности лежат два главных вида деятельности детей: это творческая практика и изучение теории. Ценность необходимых для творчества знаний определяется, прежде всего, их системностью. Данная программа способствует развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций.

Эффективность данной программы состоит в том, что в ней учитываются реальные возможности учащихся, что позволяет более дифференцированно осуществлять хореографическое развитие каждого ребёнка, обучающегося по данному предмету, а главное, значительно активизировать работу с репертуаром хореографического направления.

Программа «Классический танец» способствует раскрытию индивидуальных способностей и природного потенциала ребенка не только в сфере хореографии, но и в творческом подходе к любому виду деятельности, в повышении личностной самооценки; благоприятно влияет на успешность личностной и творческой реализации в различных жизненных сферах.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена обоснованным с точки зрения целесообразности, учета обстоятельств (в том числе загруженность обучающихся образовательным процессом в общеобразовательных школах) применением педагогических приемов электронного обучения, использования форм, средств и методов

образовательной деятельности в условиях электронного обучения в соответствии с целями и задачами дополнительного образования».

Отличительные особенности программы

Особенностью реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является понимание значения эстетического воспитания учащихся, направленность на развитие творческих способностей и внутренних потребностей ребенка, его социализацию в обществе.

Отличительные особенности данной Программы заключаются в том, что:

- содержание Программы, удовлетворяя дидактическим принципам научности, систематичности и последовательности, а так же соответствуя возрастным особенностям учащихся, уровню их психического развития, построено таким образом, что многие темы из учебного плана в каждом последующем классе дублируются. Таким образом, на основании усложненного материала в последующих классах, знания, умения и навыки ученика закрепляются, а затем за счет нового материала, углубляются и систематизируются;
- Программа построена таким образом, что к концу курса обучения ученик должен овладеть не только специальными знаниями, но и общеучебными способами умственных действий;
- Применении дистанционных технологий, различного инструментария электронного обучения.

Новизна программы в сравнении с примерными типовыми программами, в том, что она, базируясь на лучших достижениях примерных типовых программ, предлагает более широкое, демократическое понимание учебно-воспитательных целей предмета, исходя из современного контингента обучающихся; направлена на личностно-ориентированное, разноуровневое обучение; в возможности организации образовательной деятельности в форме электронного обучения с применением дистанционных технологий.

Программа «Классический танец» разработана с учетом национально-регионального компонента: в исполнительский репертуар учащихся включены татарские народные мелодии и произведения татарских композиторов.

Кроме того, программа «Классический танец» предлагает новые подходы к учебным требованиям и распределению учебного материала с конкретизацией тем. Содержание учебного материала в программе подразделяется на теорию и практику, на стартовый, базовый и продвинутый уровни.

Цель программы:

Развитие танцевально – исполнительских и художественно - эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и, а так же выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства.

Задачи программы

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
--------------------------	------------------------	----------------------------

<p>предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно • развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную учебную деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать навыки самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д. • развивать умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно • развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную учебную деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать чувство ансамбля, опыт сценических выступлений на конкурсах и фестивалях • формировать навыки самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д. • развивать умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно • развивать умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную учебную деятельность
--	--	--

Воспитательные:

<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать любовь к музыке и хореографическому творчеству • воспитывать волевые качества: трудолюбие, целеустремленность, • формировать основы исполнительской культуры. • стимулировать развитие эмоциональности, памяти, и творческой активности в ансамбле; • формировать у детей комплекс основных знаний, умений и навыков; 	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать любовь к музыке и хореографическому творчеству • воспитывать волевые качества: трудолюбие, целеустремленность, упорство, внимание; • формировать исполнительскую культуру. • стимулировать развитие эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле; • формировать у одаренных детей комплекс знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства. 	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать любовь к музыке и хореографическому творчеству • воспитывать волевые качества: трудолюбие, целеустремленность, упорство, внимание, сосредоточенность и настойчивость • формировать исполнительскую культуру на сцене в хореографическом ансамбле. • стимулировать развитие эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле; • формировать у одаренных детей комплекс знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.
---	--	---

Адресат программы

Программа «Классический танец» рассчитана на обучающихся 1-7 классов хореографического отделения в возрасте 7-14 лет.

При приеме на обучение в образовательное учреждение МАУДО «Детская школа искусств №13 (т)» проводит отбор детей с целью выявления их творческих способностей. Отбор детей проводится в форме творческих заданий,

позволяющих определить музыкально-ритмические и координационные способности ребенка (музыкальность, артистичность, танцевальность), а также его физические (выворотность стоп, танцевальный шаг, прыжок), пластические данные (гибкость).

Освоение обучающимися программы «Классический танец» завершается **итоговой аттестацией** обучающихся, проводимой ДШИ.

Характеристика основных возрастных особенностей детей:

Младшие школьники (7-9 лет):

- Высокий уровень активности;
- Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения;
- Эмоциональная непосредственность;
- Повышенная работоспособность, но в то же время высокая утомляемость;
- Высокая потребность в игре, движении, во внешних впечатлениях;
- Высокая чувствительность к критике со стороны взрослых;
- Становление независимости;
- Становление чувства ответственности;
- Стремление научиться общаться вне семьи

Учащиеся средних классов (10-13 лет):

- Высокий уровень активности;
- Ориентирование больше на действия, чем на размышления;
- Настроение подвержено колебаниям;
- Высокая чувствительность к критике;
- Энергичность, настойчивость, быстрота, энтузиазм;
- Нередки непродолжительные взрывы гнева, агрессии;
- Развитое самосознание, боязнь поражения;
- Развитое воображение и эмоциональность;
- Стремление к соперничеству, частые споры со сверстниками

Учащиеся старших классов (14-17 лет):

- Достижение половой зрелости;
- Беспокойство о внешности;
- Высокая социальная активность, особенно в группе;
- Проявление лидерских качеств;
- Потребность в общении «на равных»;
- Поиск себя и самосознания;
- Потребность в принятии средой сверстников;
- Время выбора профессии

Программа «Классический танец» составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- создание условий для хореографического образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков по хореографии;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира.

Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами хореографического искусства, на приобщение детей к активной познавательной и творческой работе. Процесс обучения хореографическому искусству строится на единстве активных методов и приемов учебной работы, при которой в процессе усвоения знаний, законов и правил хореографического искусства у воспитанников развиваются творческие начала.

Объем программы

Срок освоения программы – 7 лет.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Классический танец», всего 882 часа.

Срок реализации образовательной программы

классы	Распределение по годам обучения						
	1	2	3	4	5	6	7
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	33	34	34	34	34	34	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	2	4	4	4	4	4	4
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	66	136	136	136	136	136	136
Общее максимальное количество на весь период обучения (аудиторные занятия)				882			

Формы организации образовательного процесса:

Форма проведения учебных занятий - групповые аудиторные или дистанционные. Групповая (10 человек), продолжительность урока на первом году обучения - 2 академических часа в неделю. Что составляет 66 часов в год. Во всех последующих 2 – 7 классы) по 2 академических часа 2 раза в неделю. Что составляет 136 часов в год.

В конце каждого учебного года после предварительной консультации проводится контрольный урок или зачет с дифференциированной оценкой.

Учебный год делится на 4 четверти. В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, летние каникулы – 13 недель. Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования.

В каникулярное время по отдельному графику проводятся мероприятия творческой, культурно-просветительской направленности с учащимися и их родителями (законными представителями):

- творческие мероприятия (конкурсы, фестивали, мастер-классы, концерты, творческие вечера, и т.д.)

- посещение обучающимися учреждений культуры (концерты, выставки и т.д.)

Срок освоения программы

Программа «Классический танец» рассчитана на 7 лет обучения.

Этапы обучения:

1 год обучения - соответствует 1 классу;

2 год обучения - 2 классу;

3 год обучения - 3 классу;

4 год обучения - 4 классу

5 год обучения – 5 классу

6 год обучения – 6 классу

7 год обучения – 7 классу хореографического отделения

Режим занятий

Продолжительность урока на первом году обучения - 2 академических часа в неделю. Что составляет 66 часов в год (с учетом дополнительного каникулярного времени). Во всех последующих (2 – 7 классы) по 2 академических часа 2 раза в неделю. Что составляет 136 часов в год.

В условиях электронного обучения, в соответствии с требованиями СанПин, продолжительность уроков составляет в младших классах - 20 минут, в старших классах - 30 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе обучения хореографическому исполнительству:

Личностные результаты

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Знание культуры своего народа, своего края. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре. 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; 3. Знание основных нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. 4. Сформированность целостного мировоззрения,	1. Знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре. 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории. 3. Знание основных	1. Знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре, народов России и народов мира. 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на

	значимой ценности).	в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, 8. Сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
--	---------------------	---

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

Регулятивные УУД

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы; • ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • ставить целевые ориентиры и приоритеты деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты; • идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; • выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; • самостоятельно ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; • обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую

		последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее; • выбирать из предложенных вариантов средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи. 	<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения. 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; • обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; • самостоятельно определять/находить условия для выполнения учебной и познавательной задачи; • выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); • выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; • самостоятельно составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и самостоятельно находить оптимальные средства для их устранения; • планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

<ul style="list-style-type: none">• выбирать из предложенных критерий правильности (корректности) выполнения учебной задачи;• анализировать применение соответствующего	<ul style="list-style-type: none">• определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;• анализировать и обосновывать применение соответствующего	<ul style="list-style-type: none">• самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;• анализировать и обосновывать применение
--	---	---

<p>инструментария для выполнения учебной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • фиксировать динамику собственных образовательных результатов. 	<p>инструментария для выполнения учебной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности; • предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов. 	<p>соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; • оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
--	---	--

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

	успокоения (устраниния эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления).	достижения успокоения (устраниния эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).	эффекта (устраниния эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), активизации (повышения психофизиологической реактивности).
--	--	--	--

Познавательные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выделять общий признак двух предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам; • выделять явление из общего ряда других явлений; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной деятельности; • выявлять и называть причины события, явления. 	<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины. 	<p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выделять общие признаки двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство и отличия; • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); • выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по предложенному образцу; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления, по предложенному образцу; • строить схему, алгоритм действия по образцу педагога. 	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, по шаблону; • создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия на основе имеющегося опыта. 	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление; • определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; • создавать оригинальный абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; • строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.
--	---	--

3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска. 	<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска. 	<ul style="list-style-type: none"> • определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; • осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; • формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.
---	---	---

Коммуникативные УУД

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:		
<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в 	<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в 	<ul style="list-style-type: none"> • определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; • отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в

малой группе и т. д.);	малой группе и т. д.);	малой группе и т. д.);
<ul style="list-style-type: none"> представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности; высказывать мнение (суждение) в диалоге; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта. 	<ul style="list-style-type: none"> представлять в устной или письменной форме план собственной деятельности; высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта. 	<ul style="list-style-type: none"> представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Предметные результаты

В конце 1 года обучения учащийся должен

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
знать:		
<ul style="list-style-type: none"> основы элементов классического танца: releve Demi plie battements tendus battements tendus jete Rond de jambe par terre Port de bras allegro основные позиции рук, ног; основную постановку корпуса; основную балетную терминологию; 	<ul style="list-style-type: none"> элементы классического танца: releve Demi plie battements tendus battements tendus jete Rond de jambe par terre Port de bras allegro все виды позиций рук, ног; постановку корпуса в соответствии с теоретической методикой; балетную терминологию по теории исполнения; 	<ul style="list-style-type: none"> вариативные элементы классического танца: releve Demi plie battements tendus passe par terre battements tendus jete Rond de jambe par terre Port de bras allegro по точкам зала позиции рук, ног, постановку корпуса в соответствии с теоретической и практической методикой исполнения; балетную терминологию с практическим исполнением;
уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> использовать элементы классического танца; выполнять движения в медленном темпе; выполнять упражнения, добиваясь поставленной учителем цели; распределять сценическую 	<ul style="list-style-type: none"> осмысленно использовать элементы классического танца и применять их на практике; выполнять движения в медленном темпе и среднем темпе; выполнять упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> осмысленно использовать элементы классического танца и применять их на практике; выполнять движения в медленном темпе и быстром темпе; выполнять упражнения

<p>площадку, чувствовать партнера,</p> <ul style="list-style-type: none"> – сохранять рисунок танца; 	<p>классического экзерсиса, добиваясь поставленной учителем цели;</p> <ul style="list-style-type: none"> – распределять сценическую площадку, чувствовать партнера; – сохранять рисунок танца; 	<p>классического экзерсиса, добиваясь поставленной учителем цели, работая над своими ошибками;</p> <ul style="list-style-type: none"> – распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль; – сохранять рисунок танца, ориентируясь в пространстве;
---	--	--

владеть навыками:

<ul style="list-style-type: none"> – правильная осанка, – постановка основных положений рук, ног и головы; – навык музыкально-пластического исполнения; – элементарные навыки публичных выступлений. 	<ul style="list-style-type: none"> – постановки правильной осанки, – постановка рук, ног и головы; – навык музыкально-пластического интонирования; – навыки публичных выступлений. 	<ul style="list-style-type: none"> – постановки и применения правильной осанки, – постановка рук, ног и головы и применение в танцевальных композициях; – навык музыкально-пластического интонирования и применение на практике; – навыки публичных выступлений на конкурсах и фестивалях.
--	--	--

В конце 2 года обучения учащийся должен

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – азбуку классического танца; – основы элементов классического экзерсиса; – основную балетную терминологию и последовательность движений в классическом экзерсисе; 	<ul style="list-style-type: none"> – азбуку классического танца с увеличением движений: Battements tendus jete pike, Battements tendus plie с soutenu, положение ноги sur le cou de pied , Battements fondu в пол лицом к станку, перегибы корпуса в бок, назад, лицом к станку, Grand plie по всем позициям лицом к станку, battements tendus pour le pled в сторону, Battements fondu в пол, Battements frappe в пол – элементы классического экзерсиса с теоретической методической раскладкой; – балетную терминологию и последовательность движений в классическом 	<ul style="list-style-type: none"> – азбуку классического танца: Battements tendus jete pike, Battements tendus plie с soutenu, положение ноги sur le cou de pied , Battements fondu в пол лицом к станку, перегибы корпуса в бок, назад, лицом к станку, Grand plie по всем позициям лицом к станку, battements tendus pour le pled в сторону, Battements fondu в пол, Battements frappe в пол – элементы классического экзерсиса с теоретической и практической методической раскладкой; – балетную терминологию и последовательность движений в классическом

	экзерсисе по методике исполнения;	экзерсисе по методике исполнения;
уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать элементы классического танца; – исполнять движения в среднем темпе; – выполнять упражнения классического экзерсиса, добиваясь поставленной учителем цели; – исполнять основные движения классического экзерсиса держась одной рукой за станок; – распределять сценическую площадку; – объяснять методику исполнения движений 	<ul style="list-style-type: none"> – осмысленно использовать элементы классического танца и применять их на практике; – выполнять движения в быстром темпе; – выполнять упражнения классического экзерсиса, добиваясь поставленной учителем цели; – исполнять основные движения классического экзерсиса держась одной рукой за станок; – распределять сценическую площадку, чувствовать партнера; – объяснять методику исполнения движений 	<ul style="list-style-type: none"> – осмысленно использовать элементы классического танца и применять их на практике; – выполнять движения в быстром темпе, в эмоциональном исполнении; – выполнять упражнения классического экзерсиса, добиваясь поставленной учителем цели, исправляя свои ошибки; – исполнять основные движения классического экзерсиса держась одной рукой за станок, сохраняя правила исполнения; – распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль; – объяснять методику исполнения движений с практическим показом движений.
владеть навыками:		
<ul style="list-style-type: none"> – постановки основных положений рук, ног и головы; – навыками координации движений в экзерсисе у станка и на середине зала; – правильного исполнения маленьких и средних прыжков. 	<ul style="list-style-type: none"> – постановки положений рук, ног и головы; – навыками координации движений в экзерсисе у станка и на середине зала; – правильного исполнения маленьких и средних прыжков. 	<ul style="list-style-type: none"> – постановки основных положений рук, ног и головы; – навыками координации движений и устойчивости исполнения в экзерсисе у станка и на середине зала; – правильного исполнения маленьких и средних прыжков.

В конце 3 года обучения учащийся должен

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
знать:		
<ul style="list-style-type: none"> – азбуку классического танца; – основы элементов классического экзерсиса; – основную балетную терминологию и 	<ul style="list-style-type: none"> – азбуку классического танца с увеличением движений: Soutenu, Battements fondu на 45°, Battements frappe на 45°, 	<ul style="list-style-type: none"> – азбуку классического танца с увеличением объема движений: Soutenu, Battements fondu на 45°,

последовательность движений в классическом экзерсисе;	<p>Растяжка на станке во всех направлениях, Grand battements jete с pointee Temps leve saute по всем позициям. Changement de pied, Grand jete по диагонали</p> <ul style="list-style-type: none"> – элементы классического экзерсиса с теоретической методической раскладкой; – балетную терминологию и последовательность движений в классическом экзерсисе по методике исполнения; 	<p>Battements frappe на 45°, Растяжка на станке во всех направлениях, Grand battements jete с pointee Temps leve saute по всем позициям. Changement de pied, Grand jete по диагонали</p> <ul style="list-style-type: none"> – элементы классического экзерсиса с теоретической и практической методической раскладкой; – балетную терминологию и последовательность движений в классическом экзерсисе по методике исполнения;
---	--	---

уметь:

<ul style="list-style-type: none"> – правильно и четко исполнить движения классического танца; – выполнить позы классического танца в экзерсисе; – выдерживать физическую нагрузку в адажио и в аллегро; 	<ul style="list-style-type: none"> – правильно и четко исполнить движения классического танца в среднем темпе; – выразительно выполнить позы классического танца в экзерсисе; – выдерживать физическую нагрузку в адажио и в аллегро, при этом не теряя качества исполнения; 	<ul style="list-style-type: none"> – правильно и четко исполнить движения классического танца в быстром темпе; – выразительно выполнить позы классического танца в экзерсисе, методически объясняя правила исполнения; – выдерживать физическую нагрузку в адажио и в аллегро, при этом не теряя качества исполнения;
---	---	--

владеть навыками:

<ul style="list-style-type: none"> – исполнения экзерсиса у станка и на середине зала; – контроля за своими эмоциями и использование их для повышения выносливости силы, физической и эмоциональной; 	<ul style="list-style-type: none"> – устойчивого исполнения экзерсиса у станка и на середине зала; – контроля за своими эмоциями и использование их для повышения выносливости силы, физической и эмоциональной; 	<ul style="list-style-type: none"> – устойчивого исполнения экзерсиса у станка и на середине зала в быстром темпе; – контроля за своими эмоциями и использование их для повышения выносливости силы, физической и эмоциональной;
--	--	--

В конце 4 года обучения учащийся должен

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<i>знать:</i>		
– классические термины – последовательность	– классические термины – последовательность	– классические термины – последовательность

<p>движений в классическом экзерсисе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – набор новых движений у станка и на середине зала в медленном темпе: <p>Temps lie par terre перевод Battements tendus и Battements tendus jete из-за такта;</p> <p>Temps lie par terre en dehors;</p> <ul style="list-style-type: none"> – комбинирование движений: Battements fondu на 45° с soutenu; frappe на 45° (из-за такта) с Pas tombee; Rond de jambe par terre с III Port de bras; Preparation и pirouett en dehors, en dedans из V позиции. Pas assemble; Pas glissade; – понятия и правила исполнения движений экзерсиса. 	<p>движений в классическом экзерсисе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – набор новых движений у станка и на середине зала с увеличением темпа исполнений: <p>Temps lie par terre en dehors et en dedans, перевод Battements tendus и Battements tendus jete из-за такта;</p> <p>Temps lie par terre en dehors et en dedans;</p> <p>Battements fondu на 45° с soutenu;</p> <p>frappe на 45° (из-за такта) с Pas tombee;</p> <p>Rond de jambe par terre с III Port de bras;</p> <p>Preparation и pirouett en dehors, en dedans из V позиции.</p> <p>Pas assemble; Pas glissade;</p> <ul style="list-style-type: none"> – понятия и правила исполнения движений экзерсиса с теоретической методической раскладкой; 	<p>движений в классическом экзерсисе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – набор новых движений у станка и на середине зала с увеличением темпа исполнений: <p>Temps lie par terre en dehors et en dedans, перевод Battements tendus и Battements tendus jete из-за такта;</p> <p>Temps lie par terre en dehors et en dedans;</p> <p>Battements fondu на 45° с soutenu;</p> <p>frappe на 45° (из-за такта) с Pas tombee;</p> <p>Rond de jambe par terre с III Port de bras;</p> <p>Preparation и pirouett en dehors, en dedans из V позиции.</p> <p>Pas assemble; Pas glissade;</p> <ul style="list-style-type: none"> – понятия и правила исполнения движений экзерсиса с теоретической и практической методической раскладкой;
--	---	--

уметь:

<ul style="list-style-type: none"> – выполнять пройденные движения; – стоять на полупальцах; – методически грамотно оценивать свое исполнение; – анализировать характер и качество исполнения движений в классическом экзерсисе с помощью педагога; 	<ul style="list-style-type: none"> – точно и чисто выполнять пройденные движения; – устойчиво стоять на полупальцах; – методически грамотно оценивать свое исполнение; – анализировать характер и качество исполнения движений в классическом экзерсисе, а также знать и понимать, для чего оно необходимо; 	<ul style="list-style-type: none"> – точно и чисто выполнять пройденные движения в более быстром темпе; – устойчиво стоять на полупальцах; – методически грамотно оценивать свое исполнение и давать оценку исполнению других детей; – анализировать характер и качество исполнения движений в классическом экзерсисе, а также знать и понимать, для чего оно необходимо;
---	---	---

владеть навыками:

<ul style="list-style-type: none"> – использования знаний классического танца в концертных номерах; – силы и выносливости; – эмоциональное исполнение отдельных видов движений 	<ul style="list-style-type: none"> – использования знаний и принципов классического танца в концертных номерах; – силы и выносливости за счет ускорения темпа и нагрузки в упражнениях; – эмоционального 	<ul style="list-style-type: none"> – использования знаний и принципов классического танца в концертных номерах; – силы и выносливости за счет ускорения темпа и нагрузки в упражнениях; – эмоционального
---	---	---

	исполнения танцевальных композиций и отдельных видов движений	исполнения танцевальных композиций и отдельных видов движений
--	---	---

В конце 5 года обучения учащийся должен

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<i>знать:</i>		
– последовательность движений в классическом экзерсисе; – набор новых движений у станка и на середине зала в медленном темпе: Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre с III Port de bras; Battements fondu с demi rond на 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Подготовка к Tours pike. – методику исполнения изученных движений; терминологию движений и основных поз;	– последовательность движений в классическом экзерсисе; – набор новых движений у станка и на середине зала в медленном темпе: Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre с III Port de bras; Battements fondu с demi rond на 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Подготовка к Tours pike. – методику исполнения изученных движений; терминологию движений и основных поз;	– последовательность движений в классическом экзерсисе; – набор новых движений у станка и на середине зала в медленном темпе: Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre с III Port de bras; Battements fondu с demi rond на 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Подготовка к Tours pike. – методику исполнения изученных движений; терминологию движений и основных поз;
<i>уметь:</i>		
– исполнять движения; – распределять свои силы, дыхание; – выполнять большие прыжки; – анализировать музыку с точки зрения характера, музыкального жанра; – выполнять классические танцевальные комбинации.	– качественно исполнять движения; – распределять свои силы, дыхание; – выполнять большие прыжки; – анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра; – выполнять классические танцевальные комбинации легко, музыкально.	– качественно исполнять движения в быстром темпе; – распределять свои силы, дыхание на протяжение всего урока; – выполнять большие прыжки и методически раскладывать; – анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра; – выполнять классические танцевальные комбинации легко, эмоционально и музыкально.
<i>владеть навыками:</i>		
– анализ исполнения движений; – исполнения элементов классического танца в сложных сочетаниях движений	– анализ исполнения движений; – свободного и выразительного исполнения элементов классического танца в сложных сочетаниях движений	– анализ исполнения движений; – свободного и выразительного исполнения элементов классического танца в сложных сочетаниях движений

В конце 6 года обучения учащийся должен

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
знать:		
<ul style="list-style-type: none"> – терминологию движений; – правила выполнения того или иного движения; – методику исполнения изученных движений; – исполнительские средства выразительности танца; 	<ul style="list-style-type: none"> – терминологию движений и основных поз; – правила выполнения того или иного движения, ритмической раскладки; – использование методики исполнения изученных движений; – исполнительские средства выразительности танца; 	<ul style="list-style-type: none"> – терминологию движений и основных поз; – правила выполнения того или иного движения, ритмической раскладки; – использование методики исполнения изученных движений у станка и на середине зала; – исполнительские средства выразительности танца;
уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> – свободно исполнять освоенный программный материал; – анализировать свое исполнение; – анализировать музыку с точки зрения темпа, характера; 	<ul style="list-style-type: none"> – исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал; – обоснованно анализировать свое исполнение и анализировать исполнение движений друг друга; – анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра; 	<ul style="list-style-type: none"> – исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал; – обоснованно анализировать свое исполнение и анализировать исполнение движений друг друга; – анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра; – составить композицию из проученных движений на заданную мелодию;
владеть навыками:		
<ul style="list-style-type: none"> – исполнительской техники и артистичности; – правил законченной танцевальной формы; – правильным выполнением движений, – самоконтроля над мышечным напряжением, координацией движений. 	<ul style="list-style-type: none"> – исполнительской техники в усложненных движениях; – артистичности в соответствии с программными требованиями; – правилами законченной танцевальной формы; – осознанным, правильным выполнением движений по методике исполнения, – самоконтроля над мышечным напряжением, координацией движений. 	<ul style="list-style-type: none"> – исполнительской техники в усложненных движениях. С ускорением темпа; – артистичности в соответствии с программными требованиями; – правилами законченной танцевальной формы; – осознанным, правильным выполнением движений по методике исполнения, – самоконтроля над мышечным напряжением, координацией движений.

В конце 7 года обучения учащийся должен

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
--------------------------	------------------------	----------------------------

знать:		
<ul style="list-style-type: none"> – терминологию; – методику исполнения изученных движений; – исполнительские средства выразительности танца; – особенности постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях; – правила выполнения того или иного движения, ритмической раскладки; 	<ul style="list-style-type: none"> – терминологию движений и основных поз; – правильное применение методики исполнения изученных движений; – исполнительские средства выразительности танца, применяя их на практике; – особенности постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях; – правила выполнения того или иного движения, ритмической раскладки; 	<ul style="list-style-type: none"> – терминологию движений и основных поз; – правильное применение методики исполнения изученных движений в быстром темпе; – исполнительские средства выразительности танца, применяя их в экзерсисе и на сценической площадке; – особенности постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях; – методические правила выполнения того или иного движения, ритмической раскладки;
уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> – выполнять освоенный программный материал; – анализировать свое исполнение; – распределять сценическую площадку, – чувствовать ансамбль, – сохранять рисунок танца; – выполнять минимум движений из комплекса специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять грамотно, свободно освоенный программный материал; – обоснованно анализировать свое исполнение и анализировать исполнение движений друг друга; – распределять сценическую площадку, – чувствовать ансамбль, – сохранять рисунок танца; – выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал; – обоснованно анализировать свое исполнение и анализировать исполнение движений друг друга; – помочь в работе над ошибками партнеру по танцевальному номеру; – распределять сценическую площадку, – чувствовать ансамбль, – сохранять рисунок танца, логически перестраиваясь; – выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
владеть навыками:		
<ul style="list-style-type: none"> – исполнительской техники и артистичности; – сохранения и поддержки собственной физической формы; – самостоятельной работы в классическом экзерсисе; – публичных выступлений на сценических площадках 	<ul style="list-style-type: none"> – исполнительской техники и артистичности; – сохранения и поддержки собственной физической формы; – самостоятельной работы в классическом экзерсисе; – правильного выполнения движений по методике 	<ul style="list-style-type: none"> – высокого уровня исполнительской техники и артистичности; – сохранения и поддержки собственной физической формы; – самостоятельной работы в классическом экзерсисе; – осознанным, правильным

разного уровня	исполнения, – публичных выступлений на сценических площадках разного уровня	выполнением движений по методике исполнения, – публичных выступлений на сценических площадках разного уровня
----------------	--	---

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации программы «Классический танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины, на ответственную подготовку домашнего задания, правильную организацию самостоятельной работы, имеет воспитательные цели, носит стимулирующий характер. Текущий контроль над работой ученика осуществляется преподаватель, отражая в оценках достижения ученика, темпы его продвижения в освоении материала, качество выполнения заданий и т. п. Одной из форм текущего контроля может стать контрольный урок без присутствия комиссии. На основании результатов текущего контроля, а также учитывая публичные выступления на концерте или открытом уроке, выставляется четвертная отметка. Текущая аттестация проводится за счет времени аудиторных занятий на всем протяжении обучения.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого полугодия также за счет аудиторного времени. Форма ее проведения - контрольный урок, зачет с приглашением комиссии и выставлением оценки. Обязательным условием является методическое обсуждение результатов выступления ученика, оно должно носить аналитический, рекомендательный характер, отмечать успехи и перспективы развития ребенка. Промежуточная аттестация отражает результаты работы ученика за данный период времени, определяет степень успешности развития учащегося на данном этапе обучения. Концертные публичные выступления также могут быть засчитаны как промежуточная аттестация. По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением ее в журнал, ведомость, индивидуальный план, дневник учащегося.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров, класс – концертов. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Оценка за год ставится по результатам всех публичных выступлений, включая участие в концертах, конкурсах.

Аттестация по завершении освоения программы проводится в форме экзамена, представляющего собой концертное исполнение программы. По итогам этого экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень

готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

Учащиеся на выпускном экзамене должны продемонстрировать достаточный технический уровень владения классическим танцем.

1.5. Учебный план

Первый год обучения

№ п.п .	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Азбука классического танца: постановка корпуса, рук, ног, головы	14	2	12	Педагогическое наблюдение
3.	Экзерсис у станка	22	4	18	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4.	Экзерсис на середине	14	4	10	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5.	Аллегро	12	4	8	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
6.	Итоговое занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
ИТОГО		66	15	51	

Второй год обучения

№ п.п	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Экзерсис у станка	42	6	36	Педагогическое наблюдение
3	Экзерсис на середине	32	6	26	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4	Аллегро	28	4	24	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5	Классическая партерная гимнастика	30	4	26	Педагогическое наблюдение Контрольный урок

6	Итоговое занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	136	21	115	

Третий год обучения

№ п.п	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Экзерсис у станка	42	6	36	Педагогическое наблюдение
3	Экзерсис на середине	32	6	26	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4	Аллегро	28	4	24	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5	Классическая партерная гимнастика	30	4	26	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	136	21	115	

Четвертый год обучения

№ п.п	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Экзерсис у станка	42	6	36	Педагогическое наблюдение
3	Экзерсис на середине	32	6	26	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4	Аллегро	28	4	24	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5	Классическая партерная гимнастика	30	4	26	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	136	21	115	

Пятый год обучения

№		Количество часов	Форма аттестации/
---	--	------------------	-------------------

п.п	Название разделов	всего	теория	практика	контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Экзерсис у станка	32	6	26	Педагогическое наблюдение
3	Экзерсис на середине	40	6	34	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4	Аллегро	30	4	26	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5	Классическая партерная гимнастика	30	4	26	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
ИТОГО		136	21	115	

Шестой год обучения

№ п.п	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Экзерсис у станка	32	4	28	Педагогическое наблюдение
3	Экзерсис на середине	38	6	32	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
4	Вращения	12	4	8	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5	Аллегро	32	6	26	Педагогическое наблюдение
6	Классическая партерная гимнастика	18	2	16	Педагогическое наблюдение
Итоговое занятие		2	-	2	
ИТОГО		136	23	113	

Седьмой год обучения

№ п.п	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Экзерсис у станка	32	4	28	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
3	Экзерсис на середине	38	6	32	Педагогическое наблюдение

					Контрольный урок
4	Вращения	12	4	8	Педагогическое наблюдение Контрольный урок
5	Аллегро	32	6	26	Педагогическое наблюдение
6	Классическая партерная гимнастика	18	2	16	Педагогическое наблюдение
	Итоговое занятие	2	-	2	
	ИТОГО	136	23	113	

1.6. Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	<p>Предметные:</p> <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы элементов классического танца; – основные позиции рук, ног; – основную балетную терминологию; – последовательность движений в классическом экзерсисе; – комбинирование движений классического экзерсиса между собой; – новых элементов на каждом году обучения; – правила перевода движений от станка на середину зала; – правила перевода держась одной рукой за станок; – методики исполнения изученных движений на каждом году обучения; – основные позы классического танца; – исполнительские средства выразительности танца; – ритмическую раскладку каждого движения классического экзерсиса; – как сохранять рисунки в танцах; – комплекс специальных упражнений, способствующих развитию физических качеств <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать элементы 	<p>Первичный контроль (опрос, беседа)</p> <p>Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, практическая работа, самостоятельная работа)</p> <p>Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, показы)</p> <p>Итоговый контроль (экзамен)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - словесный (объяснение, разбор, анализ); - наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов); - практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого); - аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления); - эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений); 	<p>Предметные:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы элементов классического танца; – основные позиции рук, ног; – основную балетную терминологию; – последовательность движений в классическом экзерсисе; – комбинирование движений классического экзерсиса между собой; – новых элементов на каждом году обучения; – правила перевода движений от станка на середину зала; – правила перевода держась одной рукой за станок; – методики исполнения изученных движений на каждом году обучения; – основные позы классического танца; – исполнительские средства выразительности танца; – ритмическую раскладку каждого движения классического экзерсиса; – как сохранять рисунки в танцах; – комплекс специальных упражнений, способствующих развитию физических качеств <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать элементы 	<p>Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), репродуктивном (самостоятельно) и творческом</p>

	<p>классического танца;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методически грамотно оценивать свое исполнение; - выполнять движения в медленном темпе; - выполнять упражнения добиваясь поставленной учителем цели; - распределять сценическую площадку; - сохранять рисунок танца; 		<p>- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.</p>	<p>классического танца;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методически грамотно оценивать свое исполнение; - выполнять движения в медленном темпе; - выполнять упражнения добиваясь поставленной учителем цели; - распределять сценическую площадку; - сохранять рисунок танца; 	
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности – умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач – умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований – умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения – владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности – умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач – умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований – умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения – владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

<p>выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы – развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 			<p>выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> – умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы – развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. – сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. – сформированность целостного мировоззрения, учитывающего культурное, духовное многообразие современного мира. – осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре. – развитость эстетического 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знает культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. – готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. – сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. – сформировано целостное мировоззрение, учитывающее культурное, духовное многообразие современного мира. – осознанно, уважительно и доброжелательно относится к другому человеку, его культуре. – развито эстетическое сознание через освоение художественного 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	сознания через освоение художественного наследия народов России и мира			наследия народов России и мира	
Базовый	<p>Предметные:</p> <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – элементов классического танца; – все виды позиций рук, ног; – балетную терминологию; – последовательность движений в классическом экзерсисе; – комбинирование движений классического экзерсиса между собой; – новых элементов на каждом году обучения; – правила перевода движений от станка на середину зала; – правила перевода держась одной рукой за станок; – методики исполнения изученных движений на каждом году обучения; – основные позы классического танца; – исполнительские средства выразительности танца; – ритмическую раскладку каждого движения классического экзерсиса; – как сохранять рисунки в танцах; – комплекс специальных упражнений, способствующих развитию физических качеств <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмысленно использовать элементы классического танца; - методически грамотно оценивать свое исполнение; - выполнять движения в среднем темпе; 	Первичный контроль (опрос, беседа) Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, практическая работа, самостоятельная работа) Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, показы) Итоговый контроль (экзамен)	- словесный (объяснение, разбор, анализ); - наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов); - практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого); - аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления); - эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений); - индивидуальный подход к каждому ученику с учетом	<p>Предметные:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы элементов классического танца; – основные позиции рук, ног; – основную балетную терминологию; – последовательность движений в классическом экзерсисе; – комбинирование движений классического экзерсиса между собой; – новых элементов на каждом году обучения; – правила перевода движений от станка на середину зала; – правила перевода держась одной рукой за станок; – методики исполнения изученных движений на каждом году обучения; – основные позы классического танца; – исполнительские средства выразительности танца; – ритмическую раскладку каждого движения классического экзерсиса; – как сохранять рисунки в танцах; – комплекс специальных упражнений, способствующих развитию физических качеств <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмысленно использовать элементы классического танца; - методически грамотно оценивать свое исполнение; 	Методические разработки, учебные пособия, тесты, интернет-источники, презентации по темам. Одно и то же задание может быть выполнено в нескольких уровнях: репродуктивном (с помощью педагога), репродуктивном (самостоятельно) и творческом

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения добиваясь поставленной учителем цели; - распределять сценическую площадку; - сохранять рисунок танца; 		<ul style="list-style-type: none"> природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять движения в среднем темпе; - выполнять упражнения добиваясь поставленной учителем цели; - распределять сценическую площадку; - сохранять рисунок танца; 	
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности – умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач – умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований – умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения – владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. – умение определять понятия, создавать обобщения, 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умеет определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности – умеет планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач – умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований – умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения – владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. – умеет определять понятия, создавать обобщения, 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	<p>устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 			<p>устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <ul style="list-style-type: none"> – развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей 	
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. – сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. – сформированность целостного мировоззрения, учитывающего культурное, духовное многообразие современного мира. – осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре. – развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира 	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знает культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. – готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. – сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. – сформировано целостное мировоззрение, учитывающее культурное, духовное многообразие современного мира. – осознанно, уважительно и доброжелательно относится к другому человеку, его культуре. – развито эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира 	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

Продвинутый	<p>Предметные:</p> <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вариативных элементов классического танца; – все виды позиций рук, ног, корпуса, в соответствии с теоретическим и практическим применением; – балетную терминологию с практическим применением; – последовательность движений в классическом экзерсисе; – комбинирование движений классического экзерсиса между собой; – новых элементов на каждом году обучения; – методики правильного исполнения изученных движений на каждом году обучения; – основные позы классического танца; – исполнительские средства выразительности танца; – ритмическую раскладку каждого движения классического экзерсиса; – комплекс специальных упражнений, способствующих развитию физических качеств <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмысленно использовать элементы классического танца; - методически грамотно оценивать свое исполнение; - выполнять движения в быстром темпе; - выполнять упражнения добиваясь поставленной 	<p>Первичный контроль (опрос, беседа)</p> <p>Текущий контроль (устный опрос, беседа, наблюдение, тестирование, контрольный урок, практическая работа, самостоятельная работа)</p> <p>Промежуточный контроль (контрольный урок, зачеты, показы)</p> <p>Итоговый контроль (экзамен)</p>	<p>- словесный (объяснение, разбор, анализ);</p> <p>- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);</p> <p>- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);</p> <p>- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);</p> <p>- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);</p> <p>- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей,</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вариативных элементов классического танца; – все виды позиций рук, ног, корпуса, в соответствии с теоретическим и практическим применением; – балетную терминологию с практическим применением; – последовательность движений в классическом экзерсисе; – комбинирование движений классического экзерсиса между собой; – новых элементов на каждом году обучения; – методики правильного исполнения изученных движений на каждом году обучения; – основные позы классического танца; – исполнительские средства выразительности танца; – ритмическую раскладку каждого движения классического экзерсиса; – комплекс специальных упражнений, способствующих развитию физических качеств <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осмысленно использовать элементы классического танца; - методически грамотно оценивать свое исполнение; - выполнять движения в быстром темпе; - выполнять упражнения добиваясь поставленной учителем цели;
--------------------	---	---	--	--

	учителем цели; - распределять сценическую площадку; - сохранять рисунок танца;		возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.	- распределять сценическую площадку; - сохранять рисунок танца;	
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности 	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач - умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией - умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения - владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности 	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

<ul style="list-style-type: none"> – умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы – развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности 			<ul style="list-style-type: none"> – умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы – развита мотивация к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем • умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности 	
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре народов России и народов мира. – готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. – Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду. – сформированность целостного мировоззрения, учитывающего 	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осознанно, уважительно и доброжелательно относится к культуре народов России и народов мира. – готов и способен к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. – сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду. – сформировано целостное мировоззрение, учитывающее культурное, духовное многообразие 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

<p>культурное, духовное многообразие современного мира.</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. – сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценное видение окружающего мира 			<p>современного мира.</p> <ul style="list-style-type: none"> – готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. – сформирована основа художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетического, эмоционально-ценного видения окружающего мира 	
---	--	--	--	--

1.7. Содержание программы

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

Требования по годам обучения

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Классический танец» распределяется по годам обучения (классам) в соответствии с дидактическими задачами, стоящими перед педагогом.

1 год обучения

Цель обучения: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

Задачи:

- обучить правильной постановке корпуса, рук и головы,
- развивать координацию движений,
- сформировать подтянутость фигуры, выработать устойчивость,
- воспитывать эстетический вкус в процессе освоения дисциплины.

Зачетные требования:

І полугодие: классический экзерсис с элементарными движениями у станка

ІІ полугодие: классический экзерсис у станка, на середине

2 год обучения

Цель обучения: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

Задачи:

- развивать силу ног, устойчивость, техники исполнения,
- изучить прыжки с приземлением на одну ногу, позы классического танца, учебные комбинации за счёт использования поз в экзерсисе у станка и на середине, положение у станка одной рукой за станок;
- ознакомить с техникой полуповоротов на двух ногах,
- способствовать эстетическому и нравственному развитию, приобщать учащихся к национальной танцевальной культуре, формируя вкусы и культурные навыки.

Зачетные требования:

І полугодие: классический экзерсис с комбинированием основных элементов

ІІ полугодие: классический экзерсис у станка, на середине, с техникой полуповоротов.

3 год обучения

Цель обучения: Закрепление азбуки классического танца, выработка навыков правильности и чистоты исполнения;

Задачи:

- выработать навык правильности и чистоты исполнения, устойчивость;
- перевод движений держась одной рукой за станок;
- обучить экзерсису на полупальцах на середине зала;
- развивать координацию, устойчивость, выразительность поз, силу и выносливость;
- способствовать эстетическому и нравственному развитию, приобщать учащихся к национальной танцевальной культуре, формируя вкусы и культурные навыки.

Зачетные требования:

- І полугодие: классический экзерсис у станка с частичным переводом движений держась одной рукой за станок, с добавлением движений на середине зала.
- ІІ полугодие: классический экзерсис боком к станку, показ устойчивости на середине зала, правильностью выполнения прыжков

4 год обучения

Цель обучения: повторение и закрепление материала 3-го года обучения, выработка навыков правильности и чистоты исполнения, пластиности и выразительности рук, а также их активности и точности координации при исполнении больших поз и тур.

Задачи:

- выработать устойчивость на полупальцах, точность и чистоту исполнения пройденных движений;
- обучить технике *pirouette*;
- развивать силу и выносливость за счёт увеличения темпа и нагрузки в упражнениях;
- способствовать эстетическому и нравственному развитию, приобщать учащихся к национальной танцевальной культуре, формируя вкусы и культурные навыки.

Зачетные требования:

- І полугодие: классический экзерсис с увеличением темпа в движениях.
- ІІ полугодие: классический экзерсис у станка с частичным переводом движений на полупальцы, точностью исполнения. На середине – правильность исполнения движений. Правильность исполнения прыжков.

5 год обучения

Цель обучения: повторение и закрепление материала, выработанных навыков, координации при исполнении элементов классического танца.

Задачи:

- обучить технике исполнения больших прыжков, *tours* в больших позах, пируэтам с различных приёмов на месте и с продвижением по диагонали;
- развивать навык правильности и чистоты исполнения, пластиности и выразительности рук при работе на середине

- способствовать эстетическому и нравственному развитию, приобщать учащихся к национальной танцевальной культуре, формируя вкусы и культурные навыки.

Зачетные требования:

І полугодие: классический экзерсис с подготовкой к пируэтам, турам.

ІІ полугодие: классический экзерсис у станка, на середине, прыжки

6 год обучения

На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения: продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров; продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью, точностью исполнения с использованием более сложных сочетаний пройденных движений; происходит дальнейшее освоение техники пируэтов; создание танцевальных комбинаций адажио, аллегро. Развитие виртуозности и артистичности; приобретение законченной танцевальной формы; Увеличиваются нагрузки в упражнениях у станка и на середине зала, в allegro. Осваиваются более сложные танцевальные элементы; усвоение туров с различных приемов.

Продолжается дальнейшее развитие силы ног и выносливости за счет ускорения темпа; совершенствование исполнительской техники; совершенствование координации; введение понятия «вариация»; развитие артистичности, манерности, чувство позы; изучение pirouettes с различных приемов, а также вращения по диагонали; большие прыжки; изучение прыжков с различных приемов и развитие баллона в больших прыжках; освоение более сложного и разнообразного музыкального сопровождения и усложнение ритмического рисунка.

Зачетные требования:

І полугодие: классический экзерсис.

ІІ полугодие: классический экзерсис у станка, на середине, прыжки

7 год обучения

В этом классе продолжается работа над умением исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал; над развитием и совершенствованием у учащихся техники исполнения и артистичности; над формированием законченной танцевальной формы; выразительностью, координацией движений, выработкой силы, выносливостью и способностью их гармоничного развития; освоением более сложных танцевальных элементов.

К концу первого полугодия обучающиеся должны продемонстрировать приобретенные знания, умения и навыки:

- понимание того, что танец является источником высокой исполнительской культуры, отражением эстетического стиля;
- грамотное выполнение того или иного движения;
- выполнение экзерсиса классического танца: у станка, на середине зала, allegro, на пуантах;

- выполнение поклонов, положения рук, корпуса, а также простейших танцевальных комбинаций и вариаций;
- знание освоенных движений и умение применять технику изучения новых движений

Зачетные требования:

I полугодие: классический экзерсис.

II полугодие: классический экзерсис у станка, на середине, прыжки

Содержание учебного плана первого года обучения

№ п/п	Раздел	Уровень	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Стартовый Базовый Продвинутый	Беседа – знакомство. Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила ТБ, дисциплина во время занятий. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.	Отработка входа и выхода из зала, раскладывание и уборка ковриков.
2.	Азбука классического танца: постановка корпуса, рук, ног, головы.	Стартовый	Проучивание позиций ног(1-ая, 2-ая, 5-ая) лицом или спиной к станку. Позиции рук(1-ая, 2-ая, 3-я) на середине зала, постановка корпуса.	Движения в медленном спокойном темпе, в чистом виде.
		Базовый	Проучивание позиций ног(1-ая, 2-ая, 5-ая) лицом или спиной к станку. Позиции рук(1-ая, 2-ая, 3-я) на середине зала, постановка корпуса.	Движения в медленном спокойном темпе, в чистом виде.
		Продвинутый	Проучивание позиций ног(1-ая, 2-ая, 5-ая) лицом или спиной к станку. Позиции рук(1-ая, 2-ая, 3-я) на середине зала, постановка корпуса.	Движения в среднем темпе, в чистом виде.
3.	Экзерсис у станка.	Стартовый	Battements tendus по I позиции (крестом), постановка корпуса, повороты головы. «Demi plie», «battements tendus с Demi plie», «Реливе» на полупальцы, «Battements tendus _auté par terre», Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. «Battements releve lent» на 45 градусов крестом. «battements tendus jete» по 1-ой позиции (крестом).	Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде, а затем родственные движения комбинируются друг с другом.
		Базовый	Battements tendus по I	Упражнения

			позиции (крестом), постановка корпуса, повороты головы. «Demi plie», «battements tendus с Demi plie», «Реливе» на полупальцы, «Battements tendus _auté par terre», Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. «Battements releve lent» на 45 градусов крестом. «battements tendus jete» по 1-ой позиции (крестом).	проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде, а затем родственные движения комбинируются друг с другом.
		Продвинутый	Battements tendus по I позиции (крестом), постановка корпуса, повороты головы. «Demi plie», «battements tendus с Demi plie», «Реливе» на полупальцы, «Battements tendus _auté par terre», Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. «Battements releve lent» на 45 градусов крестом. «battements tendus jete» по 1-ой позиции (крестом).	Упражнения проучиваются в среднем темпе, в чистом виде, а затем темп увеличивается, родственные движения комбинируются друг с другом.
4.	Экзерсис на середине.	Стартовый	Повторение движений у станка на середине зала. Demi plie, battements tendus. 1 port de bras	Экзерсис у станка закрепляется на середине. В медленном темпе
		Базовый	Повторение движений у станка на середине зала. Demi plie, battements tendus. 1 port de bras	Экзерсис у станка закрепляется на середине. В медленном темпе
		Продвинутый	Повторение движений у станка на середине зала. Demi plie, battements tendus. 1 port de bras с добавлением головы	Экзерсис у станка закрепляется на середине. С увеличением темпа в 1 port de bras
5.	Аллегро.	Стартовый	Трамплинные прыжки по свободным позициям, Soute по I позиции и на середине, прыжок «разножка», прыжки с «поджатыми» ногами.	Упражнения на развитие легкости, элевации и баллона.
		Базовый	Трамплинные прыжки по свободным позициям, Soute по I позиции и на середине, прыжок «разножка», прыжки с «поджатыми» ногами в сочетании с трамплинным по IV позиции	Упражнения на развитие легкости, элевации и баллона.
		Продвинутый	Трамплинные прыжки по свободным позициям, Soute по I позиции и на середине, прыжок «разножка», прыжки	Упражнения на развитие легкости, элевации и баллона.

			с «поджатыми» ногами в сочетании с трамплинным по IV позиции.	
6.	Итоговое занятие.	Стартовый Базовый Продвинутый	Просмотр урока. Самостоятельная оценка и анализ учащимся, как необходимый процесс для дальнейшего развития.	Показ на зрителя: Выполнение классического экзерсиса в присутствии зрителя, анализ результатов выступлений, выявление ошибок и способов их устранения

Содержание учебного плана второго года обучения

№ п/п	Раздел	Уровень	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Стартовый Базовый Продвинутый	Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила ТБ, дисциплина во время занятий. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.	Беседа – опрос.
2.	Экзерсис у станка.	Стартовый	Повтор пройденного материала в 1-ый год обучения. Проучивание новых элементов: Battements tendus jete pike, Battements tendus plie, положение ноги sur le cou de pied, Battements fondu в пол лицом к станку, перегибы корпуса в бок, назад, лицом к станку, Grand plie по всем позициям лицом к станку, battements tendus pour le pled в сторону, Battements fondu в пол, Battements frappe в пол	Разучивание новых элементов, в медленном темпе, экзерсис у станка.
		Базовый	Повтор пройденного материала в 1-ый год обучения. Проучивание новых элементов: Battements tendus jete pike, Battements tendus plie c soutenu, положение ноги sur le cou de pied, Battements fondu в пол лицом к станку, перегибы корпуса в бок, назад, лицом к станку, Grand plie по всем позициям лицом к станку, battements tendus pour le pled в сторону, Battements fondu в пол, Battements frappe в пол	Разучивание новых элементов, ускорение темпа, экзерсис у станка.
		Продвинутый	Повтор пройденного материала в 1-ый год обучения. Проучивание новых элементов: Battements tendus jete pike, Battements tendus plie c soutenu, положение ноги sur	Разучивание новых элементов в сочетании с движениями экзерсиса, ускорение

			le cou de pied , Battements fondu в пол лицом к станку, перегибы корпуса в бок, назад, лицом к станку, Grand plie по всем позициям лицом к станку, battements tendus pour le pled в сторону, Battements fondu в пол, Battements frappe в пол	темпа, экзерсис у станка.
3.	Экзерсис на середине.	Стартовый	Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине, в медленном темпе. I-ое port de bras, II port de bras. Подготовка к вращениям, Tours chaines по диагонали (в медленном темпе).	Упражнения на различные группы мышц, на развитие устойчивости на середине зала, и закрепление мышечных навыков и принципов классического танца.
		Базовый	Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине, в медленном темпе. I-ое port de bras, II port de bras. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte), Подготовка к вращениям, Tours chaines по диагонали (в среднем темпе).	Упражнения на различные группы мышц, на развитие устойчивости на середине зала, и закрепление мышечных навыков и принципов классического танца.
		Продвинутый	Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине, в медленном темпе. I-ое port de bras, II port de bras. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte), Подготовка к вращениям, Tours chaines по диагонали (в быстром темпе).	Упражнения на различные группы мышц, на развитие устойчивости на середине зала, и закрепление мышечных навыков и принципов классического танца.
4.	Аллегро.	Стартовый	Повтор пройденных прыжков на середине – трамплинные, «разножка», с «поджатыми» в повороте. Temps leve saute no I, II, V. позициям. Pas echappe, changement de pied	Развитие силы мышц стопы, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц бедра (развитие баллона и элевации).
		Базовый	Повтор пройденных прыжков на середине – трамплинные, «разножка», с «поджатыми» в повороте. Temps leve saute no I, II, V. позициям. Pas echappe, changement de pied в комбинации	Развитие силы мышц стопы, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц бедра (развитие баллона и элевации).
		Продвинутый	Повтор пройденных прыжков на середине – трамплинные, «разножка», с «поджатыми» в повороте. Temps leve saute no I, II, V. позициям. Pas echappe, changement de pied в комбинации	Развитие силы мышц стопы, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц бедра (развитие баллона и элевации).

5.	Классическая партерная гимнастика.	Стартовый	Упражнения на развитие эластичности связок.	Комплекс упражнений.
		Базовый	Упражнения на развитие эластичности связок, увеличение нагрузки на мышечный аппарат	Комплекс упражнений.
		Продвинутый	Упражнения на развитие эластичности связок, увеличение нагрузки на мышечный аппарат	Комплекс упражнений с увеличением нагрузки.
6.	Итоговое занятие.	Стартовый Базовый Продвинутый	Просмотр урока. Самостоятельная оценка и анализ учащимся, как необходимый процесс для дальнейшего развития.	Показ на зрителя (родители, педагоги): Выполнение классического экзерсиса в присутствии зрителя, анализ результатов выступлений, выявление ошибок и способов их устранения

Содержание учебного плана третьего года обучения

№ п/п	Раздел	Уровень	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Стартовый Базовый Продвинутый	Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила ТБ, дисциплина во время занятий. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.	Беседа - опрос
2.	Экзерсис у станка.	Стартовый	Повтор пройденного материала за второй год обучения. Перевод движений держась одной рукой за станок. Soutenu, Battements fondu на 45°, Battements frappe на 45°, Растижка на станке во всех направлениях, Grand battements jete с pointee	Проучивание новых элементов. Развитие устойчивости, развитие пластиности рук и координации движения. Выработка большого шага.
		Базовый	Повтор пройденного материала за второй год обучения. Ускорение темпа. Перевод движений держась одной рукой за станок. Soutenu, Battements fondu на 45°, Battements frappe на 45°, Растижка на станке во всех направлениях, Grand	Проучивание новых элементов. Развитие устойчивости, введение полупальцев у станка, развитие пластиности рук и координации движения. Выработка большого шага.

			battements jete с pointee. Комбинирование движений между собой.	
		Продвинутый	Повтор пройденного материала за второй год обучения. Ускорение темпа. Перевод движений держась одной рукой за станок. Soutenu, Battements fondu на 45°, Battements frappe на 45°, Растворка на станке во всех направлениях, Grand battements jete с pointee. Комбинирование движений между собой.	Проучивание новых элементов. Развитие устойчивости, введение полупальцев у станка, развитие пластичности рук и координации движения. Выработка большого шага. Ускорение темпа исполнения классического экзерсиса
3.	Экзерсис на середине.	Стартовый	Отработка движений экзерсиса с добавлением элементов: Temps lie par terre en dehors, Battements frappe, Battements fondu в чистом виде	Развитие устойчивости, введение полупальцев на середине, развитие пластичности рук и координации движения.
		Базовый	Отработка движений экзерсиса с добавлением элементов: Temps lie par terre en dehors et en dedans, Battements frappe, Battements fondu в комбинациях. Подготовка к Tours pikke	Развитие устойчивости, введение полупальцев на середине, развитие пластичности рук и координации движения. Ускорение темпа исполнения классического экзерсиса.
		Продвинутый	Отработка движений экзерсиса с добавлением элементов: Temps lie par terre en dehors et en dedans, Battements frappe, Battements fondu в комбинациях. Подготовка к Tours pikke	Развитие устойчивости, введение полупальцев на середине, развитие пластичности рук и координации движения. Ускорение темпа исполнения классического экзерсиса.
4.	Аллегро.	Стартовый	Трамплинные прыжки с поворотом на 180°, «поджатые» в чередовании с трамплинными и подряд в полуповороте. Temps leve saute по всем позициям. Changement de pied	Развитие баллона. элевации и координации.
		Базовый	Трамплинные прыжки с поворотом на 180°, «поджатые» в чередовании с трамплинными и подряд в	Развитие баллона. элевации и координации. Увеличение темпа исполнения прыжков.

			полуповороте. Temps leve saute по всем позициям. Changement de pied, Grand jete по диагонали	
		Продвинутый	Трамплинные прыжки с поворотом на 180°, «поджатые» в чередовании с трамплинными и подряд в полуповороте. Temps leve saute по всем позициям. Changement de pied, Grand jete по диагонали с добавлением рук.	Развитие баллона. элевации и координации. Увеличение темпа исполнения прыжков.
5.	Классическая партерная гимнастика	Стартовый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений, укрепление мышц спины и брюшного пресса.
		Базовый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений, укрепление мышц спины и брюшного пресса.
		Продвинутый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений, укрепление мышц спины и брюшного пресса.
6.	Итоговое занятие.	Стартовый Базовый Продвинутый	Просмотр урока. Самостоятельная оценка и анализ учащимся, как необходимый процесс для дальнейшего развития.	Показ на зрителя (родители, педагоги): Выполнение классического экзерсиса в присутствии зрителя, анализ результатов выступлений, выявление ошибок и способов их устранения

Содержание учебного плана четвертого года обучения

№ п/п	Раздел	Уровень	Теория	Практика
1	Вводное	Стартовый	Цели, задачи и содержание	Беседа – опрос

	занятие	Базовый Продвинутый	программы обучения. Правила ТБ, дисциплина во время занятий, внешний вид. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.	
2.	Экзерсис у станка.	Стартовый	Повтор пройденного материала в 3-ий год обучения. Проучивание новых элементов: Temps lie par terre en dehors et en dedans, перевод Battements tendus и Battements tendus jete из-за такта; Battements fondu на 45°; frappe на 45° (из-за такта) ; Preparation и pirouett en dehors, en dedans из V позиции.	Разучивание новых элементов, экзерсис у станка. Усложнение музыкального материала. Развитие памяти (усложнение комбинаций координационно и ритмически), музыкальность исполнения.
		Базовый	Повтор пройденного материала в 3-ий год обучения. Проучивание новых элементов: Temps lie par terre en dehors et en dedans, перевод Battements tendus и Battements tendus jete из-за такта; Battements fondu на 45° с soutenu; frappe на 45° (из-за такта) с Pas tombee; Preparation и pirouett en dehors, en dedans из V позиции.	Разучивание новых элементов, средний темп, экзерсис у станка. Усложнение музыкального материала. Выразительность исполнения. Развитие памяти (усложнение комбинаций координационно и ритмически), музыкальность исполнения.
		Продвинутый	Повтор пройденного материала в 3-ий год обучения. Проучивание новых элементов: Temps lie par terre en dehors et en dedans, перевод Battements tendus и Battements tendus jete из-за такта; Battements fondu на 45° с soutenu; frappe на 45° (из-за такта) с Pas tombee с выразительным сопровождением рук и головы; Preparation и pirouett en dehors, en dedans из V позиции.	Разучивание новых элементов, ускорение темпа, экзерсис у станка. Усложнение музыкального материала. Выразительность исполнения. Развитие памяти (усложнение комбинаций координационно и ритмически), музыкальность исполнения.
3.	Экзерсис на середине.	Стартовый	Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине, в медленном темпе. Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par; Battements fondu с demi rond на 45° en dehors, en dedans;	Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук. Усложняется техника исполнения классических движений с

			Preparation к pirouette с IV позиции; Подготовка к Tours pike.	введением подготовки к pirouette
		Базовый	Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине, в медленном темпе. Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre с III Port de bras; Battements fondu с demi rond на 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Подготовка к Tours pike.	Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации. Усложняется техника исполнения классических движений с введением pirouette, а также ускорение темпа
		Продвинутый	Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине, в среднем темпе. Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre с III Port de bras; Battements fondu с demi rond на 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Подготовка к Tours pike.	Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров. Усложняется техника исполнения классических движений с введением pirouette, а также убыстрение темпа и удлинение комбинаций, что приводит к дальнейшему развитию силы и выносливости.
4.	Аллегро.	Стартовый	Продолжаем отрабатывать комплекс прыжков за предыдущие годы обучения. Прыжки с «поджатыми» (в повороте на 360°); Pas assemble; Pas glissade; Grand jete по диагонали	Развитие координации, музыкальности, легкости.
		Базовый	Продолжаем отрабатывать комплекс прыжков за предыдущие годы обучения. Прыжки с «поджатыми» (в повороте на 360°); Pas assemble; Pas glissade в комбинации; Grand jete по диагонали с руками	Развитие координации, музыкальности, легкости, фиксации позы во время прыжка.
		Продвинутый	Продолжаем отрабатывать	Развитие

			комплекс прыжков за предыдущие годы обучения. Прыжки с «поджатыми» (в повороте на 360°); Pas assemble в комбинации; Pas glissade в комбинации; Grand jete по диагонали с добавлением рук и головы	координации, музыкальности, легкости, фиксации позы во время прыжка. Ускорение темпа исполнения.
5.	Классическая партерная гимнастика.	Стартовый	Силовые упражнения. Упражнения на выворотность стоп. Растворки.	Выполнение силовых упражнений. Новые элементы на развитие выворотности стоп. Усиление упражнений на растворку (на станке и на полу)
		Базовый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, выворотность стоп, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений. Новые элементы на развитие выворотности стоп. Усиление упражнений на растворку (на станке и на полу)
		Продвинутый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, выворотность стоп, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений. Новые элементы на развитие выворотности стоп. Усиление упражнений на растворку (на станке с бревном)
6.	Итоговое занятие.	Стартовый Базовый Продвинутый	Просмотр урока. Самостоятельная оценка и анализ учащимся, как необходимый процесс для дальнейшего развития.	Показ на зрителя (родители, педагоги): Выполнение классического экзерсиса в присутствии зрителя, анализ результатов выступлений, выявление ошибок и способов их устранения

Содержание учебного плана пятого года обучения

№ п/п	Раздел	Уровень	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Стартовый Базовый Продвинутый	Цели, задачи и содержание программы обучения. Расписание уроков. Правила ТБ, дисциплина во время занятий, внешний вид. Правила поведения при участии в массовых	Беседа – опрос

			мероприятиях.	
2.	Экзерсис у станка.	Стартовый	Повтор пройденного материала в 3-ий год обучения. Проучивание новых элементов: Temps lie par terre en dehors et en dedans, перевод Battements tendus и Battements tendus jete из-за такта; Battements fondu на 45°; frappe на 45° (из-за такта); Preparation и pirouett en dehors, из V позиции.	Разучивание новых элементов, экзерсис у станка. Усложнение музыкального материала. Развитие памяти (усложнение комбинаций), музыкальность исполнения.
		Базовый	Повтор пройденного материала в 3-ий год обучения. Проучивание новых элементов: Temps lie par terre en dehors et en dedans, перевод Battements tendus и Battements tendus jete из-за такта; Battements fondu на 45° с soutenu; frappe на 45° (из-за такта) с Pas tombee; Preparation и pirouett en dehors, en dedans из V позиции.	Разучивание новых элементов, ускорение темпа, экзерсис у станка, перевод движений из за такта. Усложнение музыкального материала. Выразительность исполнения. Развитие памяти (усложнение комбинаций координационно и ритмически), музыкальность исполнения.
		Продвинутый	Повтор пройденного материала в 3-ий год обучения. Проучивание новых элементов: Temps lie par terre en dehors et en dedans, перевод Battements tendus и Battements tendus jete из-за такта; Battements fondu на 45° с soutenu; frappe на 45° (из-за такта) с Pas tombee; Preparation и pirouett en dehors, en dedans из V позиции.	Разучивание новых элементов, ускорение темпа, экзерсис у станка, перевод движений из за такта. Усложнение музыкального материала. Выразительность исполнения. Развитие памяти (усложнение комбинаций координационно и ритмически), музыкальность исполнения.
3.	Экзерсис на середине.	Стартовый	Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине, в медленном темпе. Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre с III Port de bras; Battements fondu с demi rond	Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук. Усложняется техника исполнения классических движений с

			на 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Подготовка к Tours pike.	введением pirouette, удлинение комбинаций.
	Базовый		Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине, в среднем темпе. Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre с III Port de bras; Battements fondu с demi rond на 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Подготовка к Tours pike. Выразительная окраска движений.	Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также точностью исполнения, координации при исполнении больших поз и туров. Усложняется техника исполнения классических движений с введением pirouette, а также убыстрение темпа и удлинение комбинаций.
	Продвинутый		Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине, в медленном темпе. Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre с III Port de bras; Battements fondu с demi rond на 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Подготовка к Tours pike. Выразительная окраска движений.	Продолжается работа над пластичностью и выразительностью рук, а также точностью исполнения, координации при исполнении больших поз и туров. Усложняется техника исполнения классических движений с введением pirouette, а также убыстрение темпа и удлинение комбинаций, что приводит к дальнейшему развитию силы и выносливости.
4.	Аллегро.	Стартовый	Продолжаем отрабатывать комплекс прыжков за предыдущие годы обучения. Изучение новых прыжков: Pas assemblé в комбинации; Pas glissade в комбинации; Grand jete по диагонали	Развитие координации, музыкальности, легкости, фиксации позы во время прыжка.
		Базовый	Продолжаем отрабатывать комплекс прыжков за предыдущие годы обучения. Изучение новых прыжков: Pas assemblé в комбинации;	Развитие координации, музыкальности, легкости, фиксации позы во время

			Pas glissade в комбинации; Sisson ouverte на 45°; Grand jete по диагонали в комбинации;	прыжка.
		Продвинутый	Продолжаем отрабатывать комплекс прыжков за предыдущие года обучения. Изучение новых прыжков: Pas assemble в комбинации; Pas glissade в комбинации; Sisson ouverte на 45°; Grand jete по диагонали в комбинации;	Развитие координации, музыкальности, легкости, фиксации позы во время прыжка.
5.	Классическая партерная гимнастика.	Стартовый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, выворотность стоп, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений. Новые элементы на развитие выворотности стоп. Усиление упражнений на растяжку (на станке и на полу)
		Базовый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, выворотность стоп, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений. Новые элементы на развитие выворотности стоп. Усиление упражнений на растяжку (на станке и с бревна)
		Продвинутый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, выворотность стоп, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений. Новые элементы на развитие выворотности стоп. Усиление упражнений на растяжку (на станке и с бревна)
6.	Итоговое занятие.	Стартовый Базовый Продвинутый	Просмотр урока. Самостоятельная оценка и анализ учащимся, как необходимый процесс для дальнейшего развития.	Показ на зрителя (родители, педагоги): Выполнение классического экзерсиса в присутствии зрителя, анализ результатов выступлений, выявление ошибок и способов их устранения

Содержание учебного плана шестого года обучения

№ п/п	Раздел	Уровень	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Стартовый	Цели, задачи и содержание программы обучения.	Беседа – опрос

		Базовый Продвинутый	Расписание уроков. Правила ТБ, дисциплина во время занятий, внешний вид. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.	
2.	Экзерсис у станка.	Стартовый	Совершенствование техники исполнения, координации движений, музыкального сопровождения с движением. En tournent на 1/4, ½ поворота; Pirouett; arabesque, attitudes; Grand battemnet jete pointee с подъемом на полупальцы	Занятия у станка проходят для разогрева всех групп мышц. Изучение новых движений экзерсиса.
		Базовый	Совершенствование техники исполнения, координации движений, музыкального сопровождения с движением. En tournent на 1/4, ½ поворота; Pirouett; arabesque, attitudes; Grand battemnet jete pointee с подъемом на полупальцы	Занятия у станка проходят для разогрева всех групп мышц, увеличение темпа, усложнение комбинаций. Изучение новых движений экзерсиса
		Продвинутый	Совершенствование техники исполнения, координации движений, музыкального сопровождения с движением. En tournent на 1/4, ½ поворота; Pirouett; arabesque, attitudes; Grand battemnet jete pointee с подъемом на полупальцы	Занятия у станка проходят для разогрева всех групп мышц, увеличение темпа, усложнение комбинаций. Изучение новых движений экзерсиса. Выразительное исполнение с добавлением рук и головы.
3.	Экзерсис на середине.	Стартовый	Все движения, изучаемые у станка, переносятся на середину с добавлением en tournent, pirouettes	Перевод всех движений экзерсиса на середину. Развитие устойчивости.
		Базовый	Все движения, изучаемые у станка, переносятся на середину с добавлением en tournent, pirouettes и добавлением корпуса.	Перевод усложненных форм экзерсиса на середину. Развитие устойчивости.
		Продвинутый	Все движения, изучаемые у станка, переносятся на середину с добавлением en tournent, pirouettes и добавлением корпуса и выразительности исполнения.	Перевод усложненных форм экзерсиса на середину. Развитие устойчивости. Выразительное исполнение движений.

4.	Аллегро.	Стартовый	Продолжаем отрабатывать комплекс прыжков за предыдущие годы обучения. Изучение новых прыжков: Sisson ouverte на 45° во всех направлениях; Sissone ferme в сторону; Pas de chat; Grand sissonne tombee во всех направлениях	Развитие высоты прыжка. Чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости.
		Базовый	Продолжаем отрабатывать комплекс прыжков за предыдущие годы обучения. Изучение новых прыжков: Sisson ouverte на 45° во всех направлениях; Sissone ferme во всех направлениях (в I,II,III arabesque); Pas de chat; Grand sissonne tombee во всех направлениях	Развитие высоты прыжка, эластичности приземления, Чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости.
		Продвинутый	Продолжаем отрабатывать комплекс прыжков за предыдущие годы обучения. Изучение новых прыжков: Sisson ouverte на 45° во всех направлениях; Sissone ferme во всех направлениях (в I,II,III arabesque); Pas de chat; Grand sissonne tombee во всех направлениях в комбинации.	Развитие высоты прыжка, эластичности приземления, Чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости. Выразительное исполнение.
5.	Классическая партерная гимнастика	Стартовый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, вворотность стоп. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений. Новые элементы на развитие вворотности стоп. Усиление упражнений на растяжку (на станке и на полу)
		Базовый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, вворотность стоп, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений. Новые элементы на развитие вворотности стоп. Усиление упражнений на растяжку (на станке и с бревна)
		Продвинутый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, вворотность стоп, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений. Новые элементы на развитие вворотности стоп. Усиление упражнений на растяжку (на станке и с бревна)

6.	Итоговое занятие.	Стартовый Базовый Продвинутый	Просмотр урока. Самостоятельная оценка и анализ учащимся, как необходимый процесс для дальнейшего развития.	Показ на зрителя (родители, педагоги): Выполнение классического экзерсиса в присутствии зрителя, анализ результатов выступлений, выявление ошибок и способов их устранения
----	-------------------	-------------------------------------	--	--

Содержание учебного плана седьмого года обучения

№ п/п	Раздел	Уровень	Теория	Практика
1	Вводное занятие	Стартовый Базовый Продвинутый	Цели, задачи и содержание программы обучения. Расписание уроков. Правила ТБ, дисциплина во время занятий, внешний вид. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.	Беседа – опрос
2.	Экзерсис у станка.	Стартовый	Совершенствование техники исполнения всего классического экзерсиса, координации движений, музыкального сопровождения с движением. En tournent на 1/4, ½ поворота; Pirouett; arabesque, attitudes; Grand battemnet jete pointee с подъемом на полупальцы	Занятия у станка проходят для разогрева всех групп мышц, усложнение комбинаций.
		Базовый	Совершенствование техники исполнения всего классического экзерсиса, координации движений, музыкального сопровождения с движением. En tournent на 1/4, ½ поворота; Pirouett; arabesque, attitudes; Grand battemnet jete pointee с подъемом на полупальцы	Занятия у станка проходят для разогрева всех групп мышц, увеличение темпа, усложнение комбинаций. Выразительное исполнение движений.
		Продвинутый	Совершенствование техники исполнения всего классического экзерсиса, координации движений, музыкального	Занятия у станка проходят для разогрева всех групп мышц, увеличение темпа, усложнение

			сопровождения с движением. En tournent на 1/4, ½ поворота; Pirouett; arabesque, attitudes; Grand battemnet jete pointee с подъемом на полупальцы	комбинаций. Выразительное исполнение движений.
3.	Экзерсис на середине.	Стартовый	Все движения, изучаемые у станка, переносятся на середину	Перевод усложненных форм экзерсиса на середину. Развитие устойчивости.
		Базовый	Все движения, изучаемые у станка, переносятся на середину с добавлением en tournent, pirouettes и добавлением корпуса.	Перевод усложненных форм экзерсиса на середину. Развитие устойчивости.
		Продвинутый	Все движения, изучаемые у станка, переносятся на середину с добавлением en tournent, pirouettes и добавлением корпуса. Выразительное исполнение с добавлением рук и головы.	Перевод усложненных форм экзерсиса на середину. Развитие устойчивости. Выразительное исполнение с добавлением рук и головы.
4.	Аллегро.	Стартовый	Sisson ouverte на 45° во всех направлениях; Sissone ferme во всех направлениях (в I,II,III arabesque); Pas de chat; Grand sissonne tombee во всех направлениях	Развитие высоты прыжка. Чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости.
		Базовый	Sisson ouverte на 45° во всех направлениях; Sissone ferme во всех направлениях (в I,II,III arabesque); Pas de chat; Grand sissonne tombee во всех направлениях	Развитие высоты прыжка, эластичности приземления, Чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости.
		продвинутый	Sisson ouverte на 45° во всех направлениях; Sissone ferme во всех направлениях (в I,II,III arabesque); Pas de chat; Grand sissonne tombee во всех направлениях	Развитие высоты прыжка, эластичности приземления, Чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости. Выразительного исполнения.
5.	Классическая партерная гимнастика	Стартовый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, выворотность стоп, развитие	Выполнение силовых упражнений. Усиление упражнений на растяжку

			икроножных мышц. Силовые упражнения.	
		Базовый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, выворотность стоп, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений. Изучение нового комплекса. Усиление упражнений на растяжку (с бревна)
		Продвинутый	Комплекс упражнений на развитие гибкости, мышц спины, верхнего и нижнего пресса, эластичность мышц, выворотность стоп, развитие икроножных мышц. Силовые упражнения.	Выполнение силовых упражнений. Изучение нового комплекса. Усиление упражнений на растяжку (с бревна)
6.	Итоговое занятие.	Стартовый Базовый Продвинутый	Просмотр урока в форме класс – концерта. Самостоятельная оценка и анализ учащимся, как необходимый процесс для дальнейшего развития.	Показ на зрителя класс – концерта (родители, педагоги): Выполнение классического экзерсиса в присутствии зрителя, анализ результатов выступлений, выявление ошибок и способов их устранения

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Минимально необходимый для реализации программы «Классический танец», перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м (на 12-14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в балетном классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотрный видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

Для организации дистанционного обучения у участников образовательного процесса должны быть:

- компьютер (планшет, смартфон, айфон) с подключением к интернету;
- установлены программы (приложения): ZOOM, WhatsApp, ВКонтакте, YouTube, Электронная почта.

2.2. Формы аттестации/контроля

Предварительный контроль (стартовая диагностика) проводится в первые дни занятий. Целью контроля является выявление исходного уровня подготовки обучающихся (стартовый, базовый, продвинутый).

Формы предварительного контроля:

- беседа;
- тестирование физических данных (подъем, гибкость, выворотность, балетный шаг, прыжок);
- тестирование музыкального слуха, ритма.

Текущий контроль должен определить степень усвоения детьми учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить ответственность и заинтересованность обучающихся в усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Текущий контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам проведения.

Формы текущего контроля:

- устный контроль (опрос);
- наблюдение;
- тестирование;
- практические задания;
- конкурс;
- концертное выступление;
- контрольный урок;
- зачет; ;
- тестирование;
- выполнение проектной работы;
- контрольные дистанционные задания;
- видеозапись;
- аудиозапись;
- фотоотчет.

Промежуточный контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения на определенном временном отрезке (четверть, полугодие, учебный год), закрепления знаний, ориентация учащихся на дальнейшее обучение.

Формы промежуточного контроля:

- зачет (практический показ);
- конкурс;
- концертное выступление;

- творческий отчет;

По решению педагогического совета, оценки за четверть могут быть выставлены по текущим оценкам.

Итоговый контроль (аттестация по завершении освоения программы)

проводится в конце обучения с целью определения степени и полноты освоения обучающимися образовательной программы.

Формы итогового контроля:

- экзамен;
- видеозапись;
- дистанционный просмотр.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

электронный журнал, классный журнал, аналитический материал, грамоты, дипломы, сертификаты, тестирования, портфолио, фотографии, отзывы детей и родителей, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

видеозаписи, фотографии, аналитические материалы, диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, открытый урок, отчетный концерт, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, фестиваль и др.

2.3. Оценочные материалы.

Критерии оценки учащихся составлены исходя из программного содержания, одинаковы для всех трех уровней подготовленности (стартового, базового, продвинутого), но, так как учащиеся исполняют хореографические постановки различного уровня сложности, **принцип дифференциации** соблюдается.

стартовый уровень:

трудоспособность ученика направленная на достижение профессиональных навыков, грамотное выполнение заданий, стремление к работе над собой;

базовый уровень:

стремление и трудоспособность ученика, направленные к достижению профессиональных навыков, полная самоотдача на занятиях в классе и сценической площадке, грамотное выполнение заданий, работа над собой;

продвинутый уровень: творческий подход к выполнению и достижению поставленной задачи, вариативное выполнение заданий, работа над собой;

По итогам исполнения программы на зачете, выставляется оценка по пятибалльной шкале:

«5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно, зачет.

В 1 классе форма контроля выставляется в виде «зачтено», «не зачтено»

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно

	осмыщенное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Критерии оценки предметных результатов

Критерии	Результаты
Личностные	
Стартовый уровень	
Знание: – основной балетной терминологии; – основных движений балетного экзерсиса; – элементов и основных комбинаций классического танца; – особенности постановки корпуса, ног, рук, головы; – особенности сочетания движений в танцевальных комбинациях; – средств создания образа в хореографии; – принципы воздействия музыкальных и хореографических выразительных средств; – рисунки танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;	Знает: – основную балетную терминологию; – основные движения классического экзерсиса; – элементы и основные комбинации классического танца; – особенности постановки корпуса, ног, рук, головы; – особенности сочетания движений в танцевальных комбинациях; – средства создания образа в хореографии; – принципы воздействия музыкальных и хореографических выразительных средств; – рисунки танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
Умение: – исполнять элементы и основные комбинации классического танца; – исполнять классический танец, произведения учебного хореографического репертуара; – распределять сценическую площадку; – чувствовать партнера; – сохранять рисунок танца; – осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и при разучивании хореографического	Умеет: – исполнять элементы и основные комбинации классического танца; – исполнять классический танец, произведения учебного хореографического репертуара; – распределять сценическую площадку; – чувствовать партнера; – сохранять рисунок танца; – осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и при разучивании хореографического

<p>произведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; – соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений; – анализировать с помощью педагога исполнение движений балетного экзерсиса; <p>Владение навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разогрева мышц при исполнении классического экзерсиса; – музыкально – ритмического интонирования; – сохранения и поддержки собственной физической формы; – публичных выступлений 	<p>произведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; – соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений; – анализировать с помощью педагога исполнение движений балетного экзерсиса; <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разогрева мышц при исполнении классического экзерсиса; – музыкально – ритмического интонирования; – сохранения и поддержки собственной физической формы; – публичных выступлений
<p>Базовый уровень</p> <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – балетной терминологии; – последовательность движений балетного экзерсиса; – методику и раскладку движений классического экзерсиса; – элементов и основных комбинаций классического танца; – особенности постановки корпуса, ног, рук, головы; – особенности сочетания движений в танцевальных комбинациях; – средств создания образа в хореографии; – принципы воздействия музыкальных и хореографических выразительных средств; – выполнять движения осмысленно, выразительно; – рисунки танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене; <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – исполнять элементы и основные комбинации классического танца; – объяснять методику исполнения движений; – выполнять классический танец, произведения учебного хореографического репертуара; – распределять сценическую площадку; – чувствовать партнера; – сохранять рисунок танца; – осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и при разучивании хореографического произведения; – выполнять комплексы специальных хореографических упражнений. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – балетную терминологию; – последовательные движения классического экзерсиса; – методику и раскладку движений классического экзерсиса; – элементы и основные комбинации классического танца; – особенности постановки корпуса, ног, рук, головы; – особенности сочетания движений в танцевальных комбинациях; – средства создания образа в хореографии; – принципы воздействия музыкальных и хореографических выразительных средств; – выполнять движения осмысленно, выразительно; – рисунки танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – исполнять элементы и основные комбинации классического танца; – объяснять методику исполнения движений; – выполнять классический танец, произведения учебного хореографического репертуара; – распределять сценическую площадку; – чувствовать партнера; – сохранять рисунок танца; – осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и при разучивании хореографического произведения; – выполнять комплексы специальных хореографических упражнений.

<p>способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений; – контролировать свои эмоции и использование их для повышения выносливости силы, физической и эмоциональной; – анализировать с помощью педагога исполнение движений балетного экзерсиса; 	<p>способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений; – контролировать свои эмоции и использование их для повышения выносливости силы, физической и эмоциональной; – анализировать с помощью педагога исполнение движений балетного экзерсиса;
<p>Владение навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разогрева мышц при исполнении классического экзерсиса; – музыкально – ритмического интонирования; – сохранения и поддержки собственной физической формы; – постановки цели и алгоритмов деятельности при работе в танцевальных постановках; – выразительного исполнения элементов классического экзерсиса; – публичных выступлений 	<p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разогрева мышц при исполнении классического экзерсиса; – музыкально – ритмического интонирования; – сохранения и поддержки собственной физической формы; – постановки цели и алгоритмов деятельности при работе в танцевальных постановках; – выразительного исполнения элементов классического экзерсиса; – публичных выступлений

Продвинутый уровень

<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вариативной балетной терминологии; – движений балетного экзерсиса; – последовательность, методику и раскладку элементов движений классического экзерсиса; – элементов и вариативных комбинаций классического танца; – специальных особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы; – сложных сочетаний движений в танцевальных комбинациях; – средств выразительного создания образа в хореографии; – принципы воздействия музыкальных и хореографических выразительных средств; – рисунки танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене, в ансамбле; – самостоятельно анализировать характер и качество исполнения; – выдерживать нагрузку в силовых упражнениях; <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – исполнять элементы и основные комбинации классического танца; – объяснять методику исполнения движений; – исполнять классический танец, произведения учебного хореографического репертуара; – самостоятельно распределять сценическую площадку; 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вариативную балетную терминологию; – движения классического экзерсиса; – последовательность, методику и раскладку элементов движений классического экзерсиса; – элементы и вариативные комбинации классического танца; – специальные особенности постановки корпуса, ног, рук, головы; – сложные сочетания движений в танцевальных комбинациях; – средства выразительного создания образа в хореографии; – принципы воздействия музыкальных и хореографических выразительных средств; – рисунки танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене, в ансамбле; – самостоятельно анализировать характер и качество исполнения; – выдерживать нагрузку в силовых упражнениях; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – исполнять элементы и основные комбинации классического танца; – объяснять методику исполнения движений; – исполнять классический танец, произведения учебного хореографического репертуара; – самостоятельно распределять сценическую площадку;
---	--

<ul style="list-style-type: none"> – чувствовать партнера; – сохранять рисунок танца; – самостоятельно распределять музыкальные квадраты на заданные движения; – осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и при разучивании хореографического произведения; – выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; – самостоятельно анализировать и исправлять ошибки при исполнении движений балетного экзерсиса; – анализировать характер и качество исполнения; – анализировать музыку с точки зрения темпа, характера музыкального произведения; – соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений; <p>Владение навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельного разогрева мышц при исполнении классического экзерсиса; – самостоятельного распределения сценической площадкой; – самоконтроль над мышечным напряжением, координации движений; – музыкально – ритмического интонирования; – сохранения и поддержки собственной физической формы; – свободного и выразительного исполнения элементов классического экзерсиса в сложных сочетаниях; – публичных выступлений 	<ul style="list-style-type: none"> – чувствовать партнера; – сохранять рисунок танца; – самостоятельно распределять музыкальные квадраты на заданные движения; – осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и при разучивании хореографического произведения; – выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; – самостоятельно анализировать и исправлять ошибки при исполнении движений балетного экзерсиса; – анализировать характер и качество исполнения; – анализировать музыку с точки зрения темпа, характера музыкального произведения; – соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений; <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельного разогрева мышц при исполнении классического экзерсиса; – самостоятельного распределения сценической площадкой; – самоконтроль над мышечным напряжением, координации движений; – музыкально – ритмического интонирования; – сохранения и поддержки собственной физической формы; – свободного и выразительного исполнения элементов классического экзерсиса в сложных сочетаниях; – публичных выступлений
--	---

Критерии оценки личностных, метапредметных результатов

Критерии	Результаты
	<p>Личностные</p> <p>Стартовый уровень</p>
<ul style="list-style-type: none"> – уважительное и доброжелательное отношение к культуре народов России и народов мира; – готовность учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; – знание основных нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; – сформированность ответственного отношения к обучению, уважительного 	<ul style="list-style-type: none"> – уважительно и доброжелательно относится к культуре народов России и народов мира; – готов к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; – знает основные нравственные, духовные идеалы, хранимые в культурных традициях народов России; – сформировано ответственное отношение к обучению, уважительное отношение к труду; – сформированы базовые, знания, соответствующие современному уровню

<p>отношения к труду;</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность базовых, знаний, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практики; – осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре; – развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; <p>сформированность отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.</p>	<p>развития науки и общественной практики;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре; – развито эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческую деятельность эстетического характера; <p>сформировано отношение к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.</p>
--	--

Базовый уровень

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре, народов России и народов мира;
- готовность и способность учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- знание основных нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- сформированность ответственного отношения к обучению, уважительного отношения к труду;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре;
- сформированность основ художественной культуры учащегося как части его духовной культуры; эстетическое, эмоционально-ценостное видение окружающего мира; сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре, народов России и народов мира;
- готовность и способность учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- знание основных нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- сформированность ответственного отношения к обучению, уважительного отношения к труду;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре;
- сформированность основ художественной культуры учащегося как части его духовной культуры; эстетическое, эмоционально-ценостное видение окружающего мира; сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности

Продвинутый уровень

<ul style="list-style-type: none">– осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре, народов России и народов мира;– готовность и способность учащегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;– готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и	<ul style="list-style-type: none">– осознанно, уважительно и доброжелательно относится к культуре народов России и народов мира;– готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;– готов и способен к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных
---	--

<p>профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;</p> <ul style="list-style-type: none">- знание нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;- сформированность ответственного и творческого отношения к обучению, уважительного отношения к труду;- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего культурное, духовное многообразие современного мира;- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре;- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;- сформированность основ художественной культуры учащегося как части его духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения;- способность к эмоционально-ценостному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;- потребность в общении с художественными произведениями;- сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.	<p>предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;</p> <ul style="list-style-type: none">- знает нравственные, духовные идеалы, хранимые в культурных традициях народов России;- сформировано ответственное и творческое отношение к обучению, уважительное отношение к труду;- сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее культурное, духовное многообразие современного мира;- осознанно, уважительно и доброжелательно относится к другому человеку, его культуре;- готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;- сформированы основы художественной культуры учащегося как части его духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения;- способен к эмоционально-ценостному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;- сформирована потребность в общении с художественными произведениями;- сформировано активное отношение к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.
---	---

Метапредметные *Стартовый уровень*

- умение анализировать существующие образовательные результаты, формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности
- умение определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей, определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- умение определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности, оценивать свою деятельность, в рамках предложенных критериев, находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации;
- умение пользоваться выработанными

- умеет анализировать существующие образовательные результаты, формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности
- умеет определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей, определять/находить из предложенных вариантов условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- умеет определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности, оценивать свою деятельность, в рамках предложенных критериев, находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации;
- умеет пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат

<p>критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий, оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">• умение соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности, определять причины своего успеха или неуспеха;• умение осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями, формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;• умение представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности, высказывать мнение (суждение) в диалоге	<p>и способы действий, оценивать продукт своей деятельности по заданным критериям в соответствии с целью деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none">• умеет соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности, определять причины своего успеха или неуспеха;• умеет осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями, формировать выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;• умеет представлять в устной или письменной форме краткий план собственной деятельности, высказывать мнение (суждение) в диалоге
--	--

Базовый уровень

<p>соответствии с целью деятельности, предполагать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов, фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность, соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы, самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха; • умение объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления, вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • умение обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • умение определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы, осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями, формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; • умение определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства, представлять в устной или письменной форме план собственной деятельности, высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге. 	<p>способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов, фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность, соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы, самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха; • умеет объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления, вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; • умеет обозначать символом и знаком предмет и/или явление; • умеет определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы, осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями, формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; • умеет определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства, представлять в устной или письменной форме план собственной деятельности, высказывать и обосновывать мнение (суждение) в диалоге.
---	--

Продвинутый уровень

- умение анализировать существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты, идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему, выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат, самостоятельно ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей, формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- умение самостоятельно определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения, обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач, определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи
- умение анализировать существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты, идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему, выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат, самостоятельно ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей, формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- умение самостоятельно определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения, обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач, определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи

потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и самостоятельно находить оптимальные средства для их устранения, планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

- умение самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности, оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата, находить оптимальные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- умение самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи, свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий, оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности, фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- умение наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность, соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы, самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха, ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- умение выделять общие признаки двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство и отличия, объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- умение обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление, определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

и самостоятельно находить оптимальные средства для их устраниния, планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

- умение самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности, оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата, находить оптимальные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- умение самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи, свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий, оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности, фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- умение наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность, соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы, самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха, ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- умение выделять общие признаки двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство и отличия, объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления, вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- умение обозначать своим символом или знаком предмет и/или явление, определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме, создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- умение определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы, осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми

<p>и/или явления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы, осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями, формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью; • умение определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства, отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.), представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности, высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога. 	<p>системами, словарями, формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска, соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью; умение определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства, отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.), представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности, высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.</p>
---	---

2.4. Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки», 2010
2. Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкс» и «Респекс», 1996
4. Блок Л.Д. «Классический танец» - М.: «Искусство», 1987
5. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
6. Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
7. Васильева Т.И. «Тем, кто хочет учиться балету». Издательство «ГИТИС». Москва, 1994г.;
8. Васильева Т. И. «Балетная осанка - основа хореографического воспитания детей», 1983г. (методическая разработка). Москва, типография Министерства культуры.
9. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ». 1992
10. Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах» - М., Искусство, 1989
11. Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011
12. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
13. Костровицкая В. С. «100 уроков классического танца» - Л.: Искусство, 1981
14. Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца» - Л.: Искусство, 1986
15. Красовская В. М. История русского балета. — Л., 1978
16. Красовская В. М. Агриппина Яковлевна Ваганова. — Л.: "Искусство", 1989
17. Красовская В. М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. — М.: "Аграф", 1999

18.Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка:

<https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>

19.Методические материалы для педагогов по проведению дистанционного обучения детей в школах и образовательных организациях среднего профессионального образования/авт.-сост.: Хамитов Р.Г., Яковенко Т.В. — Казань: ИРО РТ, 2020. — 48 с.»

20.Покровская Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010

21.Тарасов Н. «Классический танец» - М.: Искусство, 1981

22.Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства» - М.: Искусство, 1987

23.Тарасов Н.И. «Методика классического тренажа» - СПб: «Лань», 2009

24.Ярмолович Л. «Классический танец» - Л.: «Музыка», 1986

Интернет-ресурсы:

- теория классического танца <https://cloud.mail.ru/public/wfN2/2Hud3KUbP>
- позиции ног <https://cloud.mail.ru/public/UGLY/3YhzKuwe8>
- позиции рук <https://cloud.mail.ru/public/3eG3/4efUceFNJ>
- releve по позициям <https://www.youtube.com/watch?v=WlbUP7H5Wz4>
- I и II Port de bras <https://www.youtube.com/watch?v=N4i3gF1VCBE>
- plie <https://cloud.mail.ru/public/2Ts7/5tWucUarj> ,
https://tvkultura.ru/video/show/brand_id/63322/episode_id/1989869/video_id/2034549/viewtype/picture/ ,
https://www.youtube.com/watch?v=urdf_Arq9BQ
- battements tendus <https://cloud.mail.ru/public/4me4/3Vgw23ofP>,
<https://www.youtube.com/watch?v=rUJcqAkCGvA>
- battements tendus jete <https://cloud.mail.ru/public/4eUi/ao98oW5WY>
<https://www.youtube.com/watch?v=oZJjbg0xUW0>
- sur le ku de pied <https://cloud.mail.ru/public/5DDJ/qeEmKLTUh> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=Uor994hd4iM>
- Rond de jamb par terre <https://cloud.mail.ru/public/4cki/24CwX7hST> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=zkainDB2nnw> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=FIj51hhHICQ> (1 и 2 кл)
- Battements fondu c demi rond на 45 <https://www.youtube.com/watch?v=cmn0XIoAG-A> (7 класс) , <https://www.youtube.com/watch?v=Hk9bfOoAtE0> (2 и 3 класс)
- Battements fondu c Rond de jamb par terre
<https://www.youtube.com/watch?v=43doJI1Ta9s> (3 кл)
- Battements frappe (станок) <https://www.youtube.com/watch?v=Ux0UaYJuzXs> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=vMOxbTBz0M8> (для 4 кл),
https://www.youtube.com/watch?v=QxVDiOR_dAQ (с 45 сек.

для 2 и 3 класса)

- Rond de jambe en 1 air en dehors, en dedans <https://www.youtube.com/watch?v=muE-mrrU8Yo>

- Adajio

https://tvkultura.ru/video/show/brand_id/63322/episode_id/1999912/video_id/2042309/
<https://www.youtube.com/watch?v=UKEvhckwRDE>
<https://cloud.mail.ru/public/5FdB/2fsMqw4zu>
<https://www.youtube.com/watch?v=a5YEkx40Qkg> (для 7 кл)
<https://www.youtube.com/watch?v=2pK0OUVir8s>

- Grand battement jete

<https://www.youtube.com/watch?v=ip6yAeEu4s> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=JTY8WLw49oo> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=ip6yAeEu4s&t=14s> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=ip6yAeEu4s> ,
<https://cloud.mail.ru/public/5FdB/2fsMqw4zu>

- Экзерсис у станка

<https://www.youtube.com/watch?v=7qX8Qt8VNtg> (2 год),
<https://www.youtube.com/watch?v=F3tOj694lqM> (2 год) ,
<https://www.youtube.com/watch?v=4gbEr3cPq8E&t=1538s> (1 кл.),
<https://www.youtube.com/watch?v=fKzFITnzoYI> (1год),
<https://www.youtube.com/watch?v=xv9T-fqwCs8> (для 3 кл)

- Раствяжка у станка

https://www.youtube.com/watch?v=CK1IUeL_B74

- аллегро (прыжки)

<https://www.youtube.com/watch?v=KA8ZPxx5XJU> ,

<https://www.youtube.com/watch?v=V5ZsyIRhAWQ> ,

https://tvkultura.ru/video/show/brand_id/63322/episode_id/1999912/video_id/2042309/

- сoute <https://www.youtube.com/watch?v=cB-OsU0wfT4>

- échappé <https://www.youtube.com/watch?v=9-SaMCd55L0> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=GTEKJOi6wNA>

- Sissone ferme <https://www.youtube.com/watch?v=fsRvjXbhJdE>

- вращения по диагонали <https://www.youtube.com/watch?v=Xsr0DmKYVYQ> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=1sLkIHrP3kw>

- Grand jete по диагонали <https://www.youtube.com/watch?v=RtKc8zs0Pj4>

- Temps lie par terre https://www.youtube.com/watch?v=ngmQkxVd_Rw

2.5. Приложение

Методические материалы

Основные принципы программы:

- *принцип единства восприятия и созидания*

Единство восприятия произведений искусства (в т.ч. музыки и литературы) и собственной творческой практической работы формирует хореографическое мышление детей, создает условия для осознания и воплощения на сцене танцевальных номеров.

- *принцип «от жизни через искусство к жизни»*

Широкое привлечение жизненного опыта детей, примеров из окружающей действительности, наблюдение и переживание окружающей реальности, способность осознания своего внутреннего мира обеспечивает связь искусства с жизнью, формирует у ребенка способность выражать свое видение мира на основе освоения опыта художественной культуры

- *принцип целостности освоения материала*

Программа предусматривает последовательное изучение методически выстроенного материала, что обеспечивает поступательное художественно-эстетическое развитие ребенка.

- *принцип доступности и наглядности*

На занятиях создана структура деятельности, создающая доступные условия для творческого развития воспитанников, посредством обширной наглядности в каждой сфере хореографического творчества.

- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей*

Обучаясь по данной программе, дети проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне.

Особое внимание уделяется развитию музыкально-двигательных способностей обучающегося на основе приобретенных им знаний, умений и навыков; создание комфортных условий для формирования устойчивого интереса к хореографическому искусству. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития навыков ребенка.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При первичном тестировании детей для занятий в хореографическом коллективе обращают внимание на внешние сценические данные (рост, пропорцию тела, осанку), а также проводят проверку его профессиональных физических данных (выворотность стоп, подъем, гибкость, танцевальный шаг, прыжок).

Для определения ритмических способностей испытуемого, применяются простые, несложные упражнения ритмической группировки, которые предлагаются ребенку простучать или прохлопать в ладоши. Если испытуемый повторяет все правильно и с первого раза, следует усложнять ритмический рисунок.

Правильный отбор детей для обучения танцу и успешное решение задач учебно-воспитательной работы возможны только при тщательном изучении их анатомо-физических и психологических особенностей. Дифференцированный подход к детям с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Классический танец».

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

С первых уроков ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры видео материала), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещение балетных спектаклей, просмотр видео материалов.

Следуя лучшим традициям русской балетной школы, преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, вариации, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает **развитие танцевальности**, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - важнейшими **средствами хореографической выразительности** - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

В работе над хореографическим произведением необходимо прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

В начале каждого полугодия преподаватель составляет для учащихся календарно-учебный план, который утверждается заведующим отделом. В конце учебного года преподаватель представляет отчет о его выполнении с приложением краткой характеристики работы данного класса. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности. Календарно-учебные планы вновь поступивших обучающихся должны быть составлены к концу сентября после детального ознакомления с особенностями, возможностями и уровнем подготовки учеников.

Методические рекомендации для развития физических данных

I. Исправление недостатков в осанке.

Формирование балетной осанки – это первоочередная задача.

Основной осанки является позвоночник и его соединение с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке кривизна позвоночника выражена умеренно. Направление линий позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и одном расстоянии от позвоночника.

В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

Важно запомнить, что работа над осанкой на начальном этапе должна вестись в полувыворотном положении ног. Нужно сразу изучить индивидуальные физические данные каждого учащегося.

Особо часто встречающиеся недостатки:

- небольшая сутулость ребенка (кифоз);
- седлообразная поясница (увеличенный прогиб в поясничном отделе позвоночника);

Для исправления этих недостатков необходимо применять ряд корригирующих упражнений на полу в положении, разгружающем позвоночник, - сидя, лежа на спине и животе, стоя на коленях, позже стоя.

Упражнения при сутулости (кифозе).

Упражнение 1.

а) Исходное положение (далее – и.п.): лежь на живот, ноги вытянуты. Руки согнуты в локтях перед грудью, ладонями вниз.

Музыкальный размер (далее – м.р.) 3/4, 4/4.

1 такт – отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника.

1 такт – зафиксировать положение, голову отвести сильно назад.

2 такта – вернуться в и.п.

Выполнять лежа на животе, стоя на коленях, также на 2-х ногах.

б) И.п. то же, только руки лежат, вытянуты вперед. На каждую четверть на руках, как бы приподнимаясь, шагать к корпусу и также прогибаться

в) И.п. то же (как предыдущее). Теперь руки открыть наверх в III позицию классического танца (либо просто прямо). Фиксировать как в варианте а). Повторить то же, по II позиции рук.

Позднее можно усложнить и исполнять I и II port de bras включить и его исполнение.

Упражнение 2.

а) И.п. – лечь на живот, ноги в I позиции. Руки на затылке. Исполнять в паре, второй ученик удерживает ноги у щиколотки в I позиции. М.р. 4/4, 3/4.

На 1 т 4/4 или 2 т 3/4 – поднять грудь, таз и живот на полу, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. 1 т 4/4 или 2 т 3/4 – вернуться в И.п.

б) И.п. – тоже. Руки открыть на II позицию- (удержание) и на III позицию- (удержание).

в) вариант упражнения с I post de bras.

Упражнение 3.

а) Исполняется как предыдущее, в паре.

И.п. – лечь на живот, руки вытянуть вперед, кисти вниз.

Партнер берет исполнителя за кисти, или запястья (которые сильно вытянуты) и поднимает вверх. Прогнуться в поясничном отделе, лопатки тянуть к бедрам, плечи опускать. Партнер должен увеличивать подъем, пружиня, под контролем педагога, т.к. нельзя делать резко. М.р. прежний. Исполняется также; подъем, удержание, медленно опускание, пауза.

б) И.п. то же, в паре, только руки в стороны, кисти на полу. Исполняется как вариант а).

Важно следить, чтобы лопатки тянулись к пояснице, т.к. может быть грубейшая ошибка: лопатки торчат – увеличивается кифоз.

Упражнение 4.

а) И.п. – лечь на живот, руки вдоль тела.

М.р. 4/4, 3/4, темп спокойный. На 1 т 4/4 (2 т 3/4) – согнуть ноги в коленях, руки горизонтально раскрыты в стороны. Приподнять грудь, прогибаясь активно назад в грудном и поясничном отделе, голову подать назад (чуть закинув). Образуется полукольцо, напрячь мышцы. 1 т 4/4 (2 т 3/4) – вернуться в И.п. Следить, чтобы ноги не сильно сгибались, т.к. задача поставлена на укрепление мышц спины, а не соединение головы и ног.

б) И.п. – то же. Принцип исполнения тот же.

Только здесь необходимо взять руками щиколотки ног, а ноги активно оттянуть (как бы опуская на пол), подъем сокращен. Следить: лопатки вниз, плечи раскрыть. (Упражнение иногда именуют «коробочка»).

Упражнение 5.

а) И.п. – лечь на живот, ноги вытянуты в коленях и стопах, руки вперед. М.р. тот же. 1 т 4/4 (2 т 3/4) – приподнять грудь, руки и ноги, голову подать активно назад. Как можно максимальнее прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы.

1 т 4/4 (2 т 3/4) – опуститься в И.п.

Может быть вариант с удержанием. Т.к. именно статическое положение воспитывает (закрепляет) память мышц.

Упражнение 6.

а) И.п. – в паре, сидеть спиной друг к другу, ноги вытянуть вперед.

Исполнитель опускает руки вдоль тела, слегка согнутые в локтях. Партнер – помощник берет своими руками исполнителя сверху под локти и тянет на себя, стараясь активно прогнуть исполнителя в грудном отделе позвоночника.

Резких движений делать нельзя, без педагога делать не рекомендуется. Варьировать исполнение можно по желанию, пружиня или делая задержку (удержание). М.р. и характер исполнения тот же.

Упражнение 7.

а) И.п. - встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз. М.р. 4/4 (3/4).

На 2/4 - (1 т 3/4) поднять руки вверх, прогнуться назад на 2/4 (1 т 3/4).

2-й т - 2/4 (1 т 3/4) сделать попытку достать соединенными руками ступни ног. 2/4 (1 т 3/4) поднять корпус, руки за спиной.

На 2/4 (1 т 3/4) сесть на колени, наклониться к ногам, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно далее назад, голова удерживается над полом.

2/4 (1 т 3/4) зафиксировать положение.

1 т 4/4 (2 т 3/4) - расслабиться и вернуться в исходное положение.

б) И.п. - тоже, но руки на талии за спиной, локти смотрят назад, руки могут держаться за стопы. Перегиб назад, удержание, возвращение в И.п.

Упражнение 8.

а) И.п. - стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. Колени рядом, стопы на ширине плеч.

Сесть между ног, руками взяться за щиколотки, плечи и голову положить на пол, в поясничном отделе прогнуться. Зафиксировать это положение, затем вернуться в И.п. Следить за лопатками. Другой вариант - руки за головой.

Упражнение 9.

а) И.п. - лицом стоя к станку, держась двумя руками, расстояние от станка такое, что при наклоне корпуса вперед образуется прямой угол (ноги параллельны стене, корпус параллелен полу). Исполняется в паре. Руки исполнителя вытянуты в локтях. Помощник двумя руками нажимает на спину в грудном отделе, пружиня и фиксируя положение в максимальной точке.

б) И.п. – то же. Исполняется по одному. Отойти от станка как можно дальше и, не отпуская рук, сдержанно опуститься ногами и животом на пол. Активно прогибаясь в грудном и поясничном отделе позвоночника.

Вариантов упражнений много, но необходимо следить за тем, чтобы не было перегрузки. Преимущество отдается упражнениям на прогибы в грудном отделе. Положение корпуса у станка на занятиях у детей с кифозом: плечи расправить и мышцы груди растянуть, стараясь лопатки оттянуть вниз к пояснице и втянув мышцы живота, вытянуть позвоночник, таз назад, корпус от талии чуть вперед.

Упражнения при седлообразной пояснице (лордозе).

Если имеет место седлообразная поясница - лордоз, то рекомендуются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц сгибателей и укрепление мышц - разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних

связок нижне-грудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

Упражнение 1.

а) И.п. - лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

1 т 3/4 - корпус поднять и быстро наклонить вперед на ноги, взяться руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямить позвоночник

1 т 3/4 - далее зафиксировать положение.

2 т 3/4 - медленно подняться и вернуться в И.П.

б) Можно исполнить то же из положения сидя.

Если плохая гибкость корпуса вперед, то может быть вариант со скакалкой. Взять ее как можно ближе, зацепить стопы сокращенные в подъеме и, пружиня, опускать корпус на ноги грудью как можно ниже.

в) Тот же предыдущий вариант в паре, без скакалки. Второй человек активно нажимает вперед, может быть, сам преподаватель (он чувствует предел у ребенка). Ни в коем случае не делать резких и быстрых движений. Нельзя забывать, что именно статическое положение, стимулирует мышечную память.

Упражнение 2.

а) И.п. - лежа на полу, на спине, руки открыты в сторону.

Поднять ноги на высоту 90, активно положить весь позвоночник на пол, прижать плечи и лопатки к полу. Зафиксировать это положение и следить за поясничным отделом, ягодичные мышцы сильно втянуты, копчик опущен («поджат») и подан вперед.

Упражнение 3.

а) И.п. - сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть как можно шире в стороны.

Наклонить корпус вперед на пол, стараясь животом и грудью достать его, руки вытянуть вперед. Зафиксировать положение и вернуться в И.п.

б) Можно использовать то же при помощи партнера, который должен активно помочь, если это необходимо. Важно, чтобы таз не торчал, Т.к. сразу образуется лордоз.

Упражнение 4.

а) И.п. – то же, ноги раскрыты, руки раскрыты в стороны. Развернуться вместе с наклоном рукой к противоположной ноге, лечь на ногу, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать положение. Затем спокойно вернуться в И.п. и повторить все другой рукой к противоположной ноге.

Упражнение 5.

а) И.п. - сесть на пол, вытянуть вперед ноги, корпус прямой, руки опущены вниз.

Согнуть колени, прижать к груди руками, активно расправив плечи, сдерживая ногами грудную клетку, выпрямив позвоночник. Зафиксировать положение. Вернуться в И.п.

Данное положение должен обязательно проверить педагог или, сев боком к зеркалу, контролировать самим.

Упражнение 6.

а) И.п. - лечь на пол, на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, прижать их руками к груди, прижать голову к коленям («группировка» в гимнастике). Вернуться в И.п. и расслабиться, желательно не прогибая поясницы.

6) И.п. – тоже. Предыдущее упражнение, раскачиваясь от первого позвонка до последнего, как «мячик». Упражнение так же полезно, как массаж для позвоночника.

Упражнение 7.

а) И.п. - лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела, ладонями вниз.

На 1 такт 3/4 поднять одновременно корпус и вытянуть ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны.

На 1 такт 3/4 - зафиксировать положение.

2 такта 3/4 - прийти в И.п.

б) И.п. - тоже, только верх корпуса приподнят, Т.к. руки согнуты в локтях и придерживают его.

Ноги на поднятой высоте исполняют «велосипед» или «ножницы».

в) И.п. - тоже, что и а). Вариант «лодочки» наоборот, фиксировать положение.

Упражнение 8.

а) И.п. - Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях и раскрыть на ширину плеч. Кисти рук за головой.

2/4- поднять руками голову и грудной отдел позвоночника вперёд, как можно выше.

2/4- опустить корпус в И.п. Повторить несколько раз.

б) Упражнение то же, но с фиксацией на 2/4 и расслаблением на 2/4.

в) И.п. – то же. 2/4 подъём корпуса также, 2/4 разворот к противоположному колену, 2/4 поворот в ровное положение, 2/4 вернуться в И.п., расслабиться.

Упражнение 9.

И.п. - сидя, колени на ширине плеч полусогнуты и закреплены, руки в стороны. 2/4- корпус повернуть к противоположному колену, плечи активно повернуть (до 90° по отношению к тазу), руками помочь. Можно зацепиться локтем за колено и пружинить 2/4.

2/4 - поворот корпуса, 2/4 вернуться в И.п.

Упражнение 10.

а) И.п. - лёжа на полу, руки в стороны, подъём сокращён (внимание на растянутый позвоночник).

2/4 - поднять согнутую в колене ногу до груди, обхватить её двумя руками, прижать бедром к животу, голову и плечи поднять как можно выше вверх. 2/4 - фиксировать положение, можно дольше.

2/4 - вернуться в И.п.

2/4 - расслабиться.

Всё повторить с другой ноги, а затем одновременно двумя.

б) И.п. – то же. Поднять прямые ноги вверх, руками взяться за ноги, стараться найти равновесие и закрепиться как можно дольше.

При седлообразной пояснице у учеников появляется тенденция «лежать» на станке. В данном варианте необходимо подать таз в области копчика вниз и вперёд, при сильно подтянутых ягодицах, грудной отдел позвоночника вперёд, а живот сильно втянут к позвоночнику (ощущение пустоты в желудке и животе, большого пространства).

Можно образно сравнивать это положение с «поджатым хвостом у кошки или собаки». При этом поясничные мышцы должны быть сильно растянуты. Грудная клетка в положении глубокого выдоха.

II. Выработка выворотности ног.

Главным условием классического танца является выворотное положение ног. Существуют также специальные упражнения, помогающие выработать это положение. Недостаточно одного выворотного положения в тазобедренном суставе, необходимо также тренировать подвижность в коленных и голеностопных суставах.

Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе.

Темп исполнения движений первоначально медленный с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза, затем до 16 раз. Движения ритмичны, после каждого упражнения расслабляться.

Упражнение 1.

И.п. - лёгь на спину, руки вдоль тела, ноги вытянуты. М. р. 4/4.

На 2/4 - вытягивая стопы, напрячь мышцы ног. При свободном корпусе ощутить напряжение мышц только в ногах.

На 2/4 - напрягая и сокращая ягодичные мышцы, развернуть бёдра, голени и стопы своей внутренней стороной наружу так, чтобы пятки своей подошвенной стороной коснулись друг друга (по возможности), а мышцы стоп - пола.

На 1 такт 4/4 - расслабиться.

Упражнение 2.

И.п. - тоже. Упражнение исполняется как предыдущее, но после разворота стопы сократить в I выворотную позицию. Ноги в коленях вытянуты. Ощутить сокращение мышц супинаторов. Расслабится на 5 - 10 секунд.

Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности, растяжению ахиллового сухожилия.

Упражнение 3.

И.п. - лёжа на спине, развернуть ноги своей внутренней стороной наружу (выворотно).

М. р. 4/4, темп медленный.

На 2 такта 4/4 медленно поднимаем правую ногу одновременно подъём сокращается, вытягивается на каждую четверть.

На 2 такта 4/4 – так же медленно опустить ногу, продолжая работать подъёмом.

То же самое повторить с другой ноги и двумя ногами. После выполнения полностью всего упражнения расслабиться, ощутить полное расслабление. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, также исправляет недостатки осанки.

Упражнение 4.

И.п. - сесть на пол, согнуть ноги в коленях подтянуть их к груди. Захватить стопы (которые развёрнуты в I позицию) руками. Медленно наклониться вперёд, выпрямляя одновременно ноги, сохраняя в I позицию, грудь на ногах. Зафиксировать положение. Вернуться в И.п. Расслабиться на 5 - 10 секунд.

Упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени и коленного сустава, а также растягивает и укрепляет мышцы спины (особенно поясницы).

Упражнение 5. «Лягушка»

И.п. - лёгь на спину, согнуть колени и соединить стопы (VI позиция).

1 такт 4/4 - раскрыть колени, стараясь достать пол, стопы развернуть.

2/4 - положение фиксировать, 2/4 - вернуться в И. п.

Повторить 8 – 16 раз, позднее упражнение можно делать резко, на хорошо разогретые ноги.

Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневном повторении упражнения в течение 2х - 3х месяцев увеличить степень выворотности в тазобедренном суставе. Упражнение «Лягушка» может делаться и на животе. Можно выполнять с партнером, при контроле педагога. Также рекомендуется фиксировать положение на определенное время.

Упражнение 6.

И.п. - сесть «по-турецки», стараясь достать коленями пол (может быть поза «лотоса»), руки положить на затылок, выпрямив позвоночник.

1 такт 4/4 - наклониться вперёд, опуская лопатки вниз, коснуться пола, стараясь держать спину прямой. Руки вытянуть вперёд, голову слегка приподнять.

1 такт 4/4 - вернуться в И. п.

Упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

Упражнение 7.

И.п. - сесть, руки опущены, ноги согнуты в коленях и раскрыты в стороны (выворотное положение), стопа в сторону. Взять правой рукой правую стопу за пятку и медленно поднимать ногу перед собой, можно помочь другой рукой. Всё повторить с другой ногой.

Зная, что статика воспитывает память мышц, это можно использовать. Таким образом, посадить учащихся выворотно с согнутыми ногами, или в позу «лотоса» и переключить их внимание на другие упражнения. Например, в позе «лотоса» дать упражнения для рук (плавные, резкие), а также для головы. Затем, медленно раскрывая ноги, дети должны хорошенько расслабиться.

Упражнение 8.

И.п. - лечь на спину, руки в сторону, ноги в VI позиции, стопы вытянуты.

М.р. - 4/4 1 такт - согнуть правую ногу в колене, носок правой ноги у колена левой ноги.

2 такт - развернуть колено правой ноги и положить выворотно на пол.

3 такт - вытянуть ногу вниз выворотно.

4такт - развернуть в VI позицию. То же с другой ноги. Затем двумя ногами одновременно.

III. Наработка «шага» (растяжка).

«Балетный шаг» - это способность поднимать ногу на высоту более 90° в сторону, вперёд и назад при выворотном положении опорной и работающей ноги, а также удержание её в поднятом положении.

Шаг также создаёт в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперёд зависит от степени выворотности ног и подвижности суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует высоте прыжка.

Итак, шаг увеличить можно при систематическом растягивании мышц. Во-первых, на начальном этапе, пока учащиеся только начинают заниматься, следует растягиваться на полу.

Упражнение 1.

Детей следует положить на пол (желательно или ковровое покрытие, или индивидуальный коврик). Лечь на спину, руки убрать за голову исполнять махи ногами вперёд. Комбинировать можно по - разному. Но начинать не сразу на всю возможную высоту, а постепенно. Мах должен быть обязательно вытянутой ногой, работает нога только в тазобедренном суставе.

То есть ощущение, что нога отпущена и свободно движется (при этом сильно вытянута в колене, подъёме и пальцах). Мах делается пальцами, как будто ногу «дёргают за верёвку». Именно «дёргают», Т.к сразу даётся характер будущего *grand battetent jete*. За этим следует сделать сразу очень резкий бросок и мягкое, сдержанное опускание ноги в исходное положение.

И ещё одно обязательное условие! Махов нужно делать очень много от 50 до 100 повторений. Количество повторений зависит от степени физической подготовки учащихся. На начальном этапе повторение во все направления по 16 раз. Можно несколько подходов.

Затем после простых махов нужно сделать с задержкой ноги в наивысшей точке амплитуды броска (маха). Это можно сделать с помощью рук, а также подпружинить руками.

Махи делаются таким же образом в сторону. Здесь следует следить за ровным корпусом, точно на боку. Одна рука продолжение тела под головой, другая перед грудью держится за пол. Мах делается обязательно вытянутой и выворотной ногой. Назад мах делается лёжа на животе. Во время маха не поднимается голова и не бросается таз за ногой.

Упражнение 2.

Далее также на полу упражнение делается в паре. По принципу первого упражнения делается мах, а партнёр задерживает ногу и, постепенно пружиня, увеличивает растяжку. При этом партнёр следит за ровностью корпуса, а также придерживает ногу, которая на полу. Упражнение выполняется во все направления.

Упражнение 3.

а) И.п. - встать на колени, руки открыты в сторону.

Правую ногу открыть вперёд, медленно растягиваемся вперёд на шпагат не до конца и медленно возвращаемся. Упражнение воспитывает силу мышц, повторить несколько раз. То же исполнить другой ногой.

б) И.п. – то же.

Правую ногу открыть в сторону, руки поставить перед собой на пол. Медленно разъехаться на поперечный шпагат, попружинить, левая нога согнута в колене, вернуться в исходное положение. То же с другой ноги.

Упражнение 4.

а) И.п. - сидя на полу.

Сделать шпагат, (кто не может - разъехаться так, чтобы были сильно вытянуты ноги) наклониться к правой ноге, руки поставить на пол. Те, кто не может сесть пружинить. Те, кто садится в шпагат, сидят на время. Кто ещё не достаточно растянут, после пружинного движения тоже сидят на время в раскрытом положении. Начинать можно с 30 секунд, а заканчивать 2 минутами и более. Всё исполняется с левой ноги, а затем в поперечный шпагат («шнур»).

Упражнение 5.

- а) Если дети уже относительно хорошо растянуты, то под ногу, которая впереди на шпагате, следует положить либо валик из одеяла, либо какой-то предмет. Растяжка получается на весу, это очень полезно. Исполняется во все направления.
- б) Тоже упражнение можно выполнить на двух стульях, которые придерживают помощники. Также можно использовать спортивные скамейки. Упражнение делается во все направления, даже теми, у кого нет полного шпагата.

Упражнение 6.

Когда начальный этап занятий прошёл, учащиеся имеют понятие правильной осанки, можно махи исполнять у станка.

- а) И.п. - спиной к станку, две руки в стороне на станке.

Рабочую ногу открыть назад на battetent tendu (на носок). Сделать активный мах вперед, ногу через 1 позицию провести назад. То же с другой ноги.

- б) И.п. - лицом к станку, 1 позиция ног, открыть рабочую ногу вперед на battetent tendu чуть на крест. Активный мах рабочей ногой в сторону, медленно возвращаем ногу через 1 позицию в исходное положение. Следить, чтобы мах был обязательно выворотным.

- в) И.п. – то же, рабочую ногу открыть вперед из 1 позиции на battetent tendu.

Мах назад, корпус стараться держать ровным, ногу вернуть через 1 позицию в исходное положение.

Упражнение 7.

Позже, на втором и последующих годах обучение, по усмотрению педагога упражнение 6 исполнять с прыжком, таким образом: во время резкого маха одновременно выполнить прыжок на опорной ноге, сразу чуть приоткрывая её. Если мах вперед, опорная нога открывается чуть назад, а если мах назад то опорная нога открывается вперед. Если мах в сторону правой ногой, то опорная нога открывается влево. С левой ноги всё зеркально правой.

Упражнение 8.

- а) И.п. - спиной к станку, руки сзади на станке, 1 позиция ног.

При махе правой ногой вперед как в упражнении 6, на четвёртый мах нужно выпрыгнуть и резко бросить после правой ноги левую (ноги меняются в воздухе). Упражнение исполняется по принципу ножниц или прыжка в высоту через планку. Далее всё выполняется с другой ноги. Также назад.

Упражнения и растяжки можно творчески импровизировать, но следует отметить, что увлекаться махами слишком много нельзя. Всегда их следует чередовать со статическими упражнениями и позами. То есть нужно учить держать ноги на поднятой высоте. Нужное и полезное движение relevé - медленное поднимание ноги. Его следует включать на начальном этапе, на полу, чередуя с махами. Таким образом, «растянуться» может любой ребёнок. Но задача педагога - не упустить постепенного привыкания учащихся к удержанию ноги. Сила мышц брюшного пресса способствует удержанию ног. Мышцы брюшного пресса также нарабатываются различными упражнениями.

Опираясь на вышесказанное, можно сделать вывод. Многие учащиеся, не имея уникальных данных, под чутким руководством педагога смогут достичь великолепных результатов. Мастерство преподавателя и заключается в точности замечаний и требований.

В начале пути дети не должны знать, что они плохо одарены или имеют недостаточные данные. Ведь через эмоциональное состояние нужно воздействовать на желание ребёнка работать. «Не думай о том, что ты упадёшь, и ты не упадешь», - советовал детям и взрослым Г.Х.Андерсон.

Классический танец очень сложен, поэтому, чтобы успешно справляться с поставленными задачами, уроки должны быть очень насыщенными. Выносливость - это то качество, которое должен воспитывать на уроках у учеников педагог. Ведь не имея запаса упорных тренировок, учащийся в определённый момент просто не справится, или будет исполнять упражнения не в полную силу.

IV. Гибкость тела, мягкость рук.

Гибкость всего тела - одно из главных требований к тем, кто занимается классическим танцем. Она - показатель пластиности тела исполнителя, она придаёт танцу выразительность.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба, степень подвижности которого определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость или способность гнуться назад должна быть заложена в области грудных нижних и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Таким образом, задача состоит в том, чтобы растянуть мышцы икроножных, тазобедренных и подколенных связок, плюс к тому, что обязательно растягиваются межпозвоночные диски. Очень важно, чтобы учащиеся с плохой гибкостью усвоили сразу, в начале обучения, весь комплекс упражнений, необходимых для увеличения гибкости. При этом педагог должен объяснить, что ребёнок обязан работать над своим недостатком. Следует предложить комплекс для каждодневного повторения, как утренняя зарядка. В комплекс для домашнего повторения необходимо подобрать упражнения, которые без каких-либо проблем учащийся сможет проделывать сам.

Упражнение 1.

а) Исходное положение (далее – и.п.): лёгь на живот, ноги вытянуты. Руки согнуты в локтях перед грудью, ладонями вниз.

Музыкальный размер (далее – м.р.) 3/4, 4/4.

1 такт – отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника.

1 такт – зафиксировать положение, голову отвести сильно назад.

2 такта – вернуться в и.п.

Выполнять лёжа на животе, стоя на коленях, также на 2-х ногах.

б) И.п. то же, только руки лежат, вытянуты вперед. На каждую четверть на руках, как бы приподнимаясь, шагать к корпусу и также прогибаться

в) И.п. то же (как предыдущее). Теперь руки открыть наверх в III позицию классического танца (либо просто прямо). Фиксировать как в варианте а). Повторить то же, по II позиции рук.

Позднее можно усложнить и исполнять I и II port de bras включить и его исполнение.

Упражнение 2.

а) И.п. – лёгь на живот, ноги в I позиции. Руки на затылке. Исполнять в паре, второй ученик удерживает ноги у щиколотки в I позиции. М.р. 4/4, 3/4.

На 1 т 4/4 или 2 т 3/4 – поднять грудь, таз и живот на полу, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. 1 т 4/4 или 2 т 3/4 – вернуться в И.п.

б) И.п. – тоже. Руки открыть на II позицию- (удержание) и на III позицию- (удержание).

в) вариант упражнения с I post de bras.

Упражнение 3.

а) Исполняется как предыдущее, в паре.

И.п. – лечь на живот, руки вытянуть вперед, кисти вниз. Партнер берет исполнителя за кисти, или запястья (которые сильно вытянуты) и поднимает вверх. Прогнуться в поясничном отделе, лопатки тянуть к бедрам, плечи опускать. Партнер должен увеличивать подъем, пружиня, под контролем педагога, т.к. нельзя делать резко. М.р. прежний. Исполняется также; подъем, удержание, медленно опускание, пауза.

б) И.п. то же, в паре, только руки в стороны, кисти на полу. Исполняется как вариант а).

Важно следить, чтобы лопатки тянулись к пояснице

Упражнение 4.

а) И.п. – лечь на живот, руки вдоль тела. М.р. 4/4, 3/4, темп спокойный. На 1 т 4/4 (2 т 3/4) – согнуть ноги в коленях, руки горизонтально раскрыты в стороны. Приподнять грудь, прогибаясь активно назад в грудном и поясничном отделе, голову подать назад (чуть закинув). Образуется полукольцо, напрячь мышцы. 1 т 4/4 (2 т 3/4) – вернуться в И.п. Следить, чтобы ноги не сильно сгибались, т.к. задача поставлена на укрепление мышц спины, а не соединение головы и ног.

б) И.п. – то же. Принцип исполнения тот же. Только здесь необходимо взять руками щиколотки ног, а ноги активно оттянуть (как бы опуская на пол), подъем сокращен. Следить: лопатки вниз, плечи раскрыть. (Упражнение иногда именуют «коробочка»).

Упражнение 5.

а) И.п. – лечь на живот, ноги вытянуты в коленях и стопах, руки вперед. М.р. тот же. 1 т 4/4 (2 т 3/4) – приподнять грудь, руки и ноги, голову подать активно назад. Как можно максимальнее прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы.

1 т 4/4 (2 т 3/4) – опуститься в И.п. может быть вариант с удержанием. Т.к. именно статическое положение воспитывает (закрепляет) память мышц.

Упражнение 6.

а) И.п. - лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз.

1 т 3/4 - корпус поднять и быстро наклонить вперед на ноги, взяться руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямить позвоночник

1 т 3/4 - далее зафиксировать положение.

2 т 3/4 - медленно подняться и вернуться в И.П.

б) Можно исполнить то же из положения сидя.

Если плохая гибкость корпуса вперед, то может быть вариант со скакалкой. Взять ее как можно ближе, зацепить стопы сокращенные в подъеме и, пружиня, опускать корпус на ноги грудью как можно ниже.

в) Тот же предыдущий вариант в паре, без скакалки. Второй человек активно нажимает вперед, может быть, сам преподаватель (он чувствует предел у ребенка). Ни в коем случае не делать резких и быстрых движений. Нельзя забывать, что именно статическое положение, стимулирует мышечную память.

Упражнение 7.

- а) И.п. - «мостик» (прогнуться в пояснице назад, стоять на руках и ногах).
- б) «мостик» исполняется как отжимание от пола. Подняться, постоять, лечь на спину.
- в) «мостик» - «кругой». Руками подойти как можно ближе к ногам или, если позволяют возможности, руки поставить на локти.
- г) «мостик» исполняется как пружинное упражнение. Ноги нужно стараться вытянуть в коленях, активно выгибая позвоночник выше поясничного отдела.
- д) И.п. - спиной к стене, расстояние индивидуально.

Поднять руки вверх, прогнуться, поставить руки на стену. Придерживаясь ладонями (как бы шагая ими) опуститься на «мостик», руки фиксируем на полу и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение 8

- а) И.п. - встать на колени, руки на спине, на поясе (большой палец смотрит вперёд). Прогнуться медленно назад, головой до пола, также медленно вернуться в и. п. Вариантов упражнений может быть много. Далее идут упражнения на растягивание подколенных и икроножных мышц.

Упражнение 9

- а) И.п. - лицом к станку, VI позиция ног, руки лежат на станке. Поочерёдно поднимаются пятки правая, затем левая, одновременно отходя от станка. Отойти как можно дальше, сильно растягивая подколенные связки. Корпус ровный, бёдра держать на одной линии с корпусом.
Постепенно вернуться в исходное положение.
- б) И.п. – то же. Повторить отход как в варианте (а). Затем в конечной точке сделать активно releve двумя ногами.
- в) И.п. – то же. Исполняется выпадом. Опорная нога впереди согнута, а варианте а), б), по возможности дальше от станка. Следить за растягиванием икроножных и подколенных мышц рабочей ноги. Упражнение выполняется активно. Повторять до 16 и более раз.

Упражнения для развития мягкости и пластичности рук.

Нет хореографии без движений рук, в них заключительная и важнейшая окраска классического танца. Они, как и тело, должны быть очень гибкими, мягкими, пластичными. Это особое выразительное средство. Поэтому над их мягкостью также необходимо много работать.

Помимо трех основных классических позиций рук, существуют различные виды ports de bras, где руки переходят из одной позиции в другую. Во время этого перехода и можно сразу заметить закомплексованность (зажатость) движений рук.

Таким образом, в начале пути очень важно обучать учащихся владеть своими руками. Первостепенная задача - кисть руки. Пальцы собраны и свободны, как бы в «бутоне». Большой палец «держит колечко» на безымянном пальце или монетку на третьей фаланге безымянного пальца. Кисть имеет естественное положение. Затем идут упражнения различного характера. Мягкие, резкие, плавные, отрывистые. Вращение кистей от локтя и в плечевом суставе. Волны, ножницы, подъёмы и опускания. Различные движения в национальном характере. Всевозможные упражнения на усмотрение педагога. Но упускать эту работу просто нельзя. Можно задавать, как домашнее задание, работу под музыку и перед зеркалом, что очень скоро даст заметные результаты.

Итак, гибкость тела и мягкость рук могут быть наработаны ежедневными, упорными тренировками.

V. Прыжок.

Заключительной частью урока классического танца является прыжки (allegro). Агриппина Яковлевна Ваганова подчёркивала совершенно особое значение этой части урока: «В нём заложена танцевальная наука, вся её сложность и залог будущего совершенства. Весь танец поставлен на allegro....Вся предыдущая работа, до введения allegro, является подготовительной для танца: когда же мы подходим к allegro, то тут-то мы и начинаем учиться танцевать, здесь и открывается нам вся премудрость классического танца». Прыжок придаёт танцу лёгкость, воздушность, полётность. Для прыжка важно качество, обозначаемое в балете словом ballon умение высоко и эластично прыгнуть вверх, сохраняя во время прыжка рисунок позы. Высота прыжка зависит от силы мышц и согласованности работы всех частей тела, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: коленного, тазобедренного, голеностопного (стопы и пальцев), их подвижности. Во время прыжка работающие мышцы в течение короткого времени сокращаются до максимума, при этом действуют две главные силы: сила отталкивания от опоры и сила тяжести тела. Поэтому высота прыжка находится в прямой зависимости от них. При этом необходимо, чтобы отдельные части тела в момент прыжка находились по отношению друг к другу в состоянии неподвижности. Из практики спортивной и художественной гимнастики видно, что наработать можно очень хороший прыжок. Но эта же практика подсказывает, что тренировки у гимнастов проходят по несколько раз в день. Из чего следует, что только каждодневный, титанический труд позволяет достичь уникальных результатов.

Упражнение 1.

- а) И.п. - свободная позиция ног. М. Р. - 2/4. Исполняется:
и 1 - маленький прыжок (как трамплин к другому прыжку).
и 2 - высокий прыжок с задержкой в воздухе.
- б) Исполняется по этому же принципу, но второй прыжок исполняется с поджатыми (согнутыми) ногами.

Далее педагог может творчески подходить к исполнению различных вариантов комбинаций.

Упражнение 2.

Всевозможные прыжковые упражнения со скакалкой.

Упражнение 3.

- а) Прыжки через стул, гимнастическую скамейку, а также запрыгивание двумя ногами на предложенные предметы (все индивидуально).
- б) Полезен вариант прыжков со стула на пол и сразу - активный толчок вверх.

Упражнение 4.

И. п. - свободная позиция ног.

Исполняется три маленьких прыжка, четвёртый прыжок делается с задержкой в воздухе.

В начале обучения следует обратить внимание на: ровность корпуса (не дёргать спиной); активное вытягивание всего тела (особенно ног); правильное дыхание (вдох - взлёт, выдох - приземление). Также необходимо давать возможность отдыхать после активной нагрузки, но занятие должно быть продолжительным по времени. На начальном этапе активные прыжки можно чередовать с упражнениями для рук, затем

постепенно переходить только к прыжкам. Практика занятий показывает возможность использовать в работе утяжелители. Но здесь нужно помнить, что упражнения с весом, выполняемые правильно, способствуют увеличению прыжка, а безграмотное отношение только вредит. Все упражнения на прыжки и весь урок исполняются с весом в течении одной - двух недель (каждый урок). Затем без веса. Первые дни после работы с утяжелителями прыжки исполняются очень легко (по ощущениям), но педагог должен и далее требовать от ученика прыжок этих первых дней. Постоянное и грамотное чередование работы с утяжелителями и без них способствует успешным результатам.

VI. Устойчивость (апломб тела).

А.Я.Ваганова писала: «Овладеть устойчивостью в танцах, приобрести апломб - вопрос центрального значения для всякого танцовщика... Эта надёжная устойчивость приобретается в том случае, если танцовщица поймёт и почувствует ту колоссальную роль, которую играет в апломбе спина. Стержень апломба - позвоночник. Надо рядом самонаблюдений за ощущениями мускулатуры в области спины при различных движениях научиться его ощущать и овладеть им. Когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы - вы уловите стержень всей устойчивости. Тогда танцовщица смело может браться за трудности своего искусства... для исполнения, которых необходима правильная манера, держать спину». Апломб тела зависит от координации, как в статике, так и в динамике. Стержнем устойчивости является позвоночник.

Под устойчивостью тела понимают способность сохранять равновесие, как в сложных статических положениях, так и в сложных двигательных ситуациях. Равновесие является основной характеристикой устойчивости. Устойчивость - это умение сохранять равновесие без колебаний, исполняя позы классического танца на всей стопе, на двух или одной ноге, на полупальцах или пальцах, а также сохранять равновесие в сложных двигательных комбинациях: в полёте и после прыжков, стремительных вращений. Устойчивость следует тренировать с первых дней занятий. Как уже упоминалось, положение ног в начале на полу выворотное. Этот этап очень ответственный. Тяжесть тела на две ноги, стопы прилегают плотно к полу (без завала на большой палец).

Коленные чашечки подтянуты вверх и должны растягиваться так, чтобы перпендикулярные линии, точно падали на среднюю линию стоп. Бёдра подтянуты, ягодицы собраны в области копчика и зафиксированы. Живот слегка втянут за счёт сокращения и напряжения прямой мышцы живота, наружных и внутренних косых мышц. Плечи свободно опущены, ключицы I расправлены. Нижние края лопаток оттянуты вниз к пояснице. Грудная клетка находится в положении выдоха. Таким образом, состояние всех корсетных мышц должно придавать корпусу непринуждённость, лёгкость и естественность.

Корпус по отношению к ногам. Таз в центре, на средней линии, не наклоняется ни вперёд, ни назад. Позвоночник должен быть вытянут так, чтобы появилось ощущение стремления тела наверх. Талия как бы схвачена. Голова прямо, шея не напряжена, подбородок спокоен.

У станка следует усвоить обязательное правило: всё тело нужно слегка подать вперёд, придав ему, отвесное положение так, чтобы вертикальная линия от груди падала на пальцы стоп. Именно тогда общий центр тяжести проецируется на середину площади опоры между стопами ног, Т.е. тело примет правильно е

положение. Задача педагога - как можно более доходчиво объяснить это правильное положение. Следить за корпусом необходимо всегда, чтобы на последующих этапах не переучивать и не возвращаться к началу. С каждым очередным этапом работа над устойчивостью усложняется.

Одной рукой за палку. Следить: все пять пальцев кисти сверху на станке, рука чуть впереди корпуса, локоть и запястье свободно опущены. Рекомендуется по окончании каждого движения снять опорную руку со станка и опустить обе руки в подготовительное положение. Проверять равновесие можно и во время движения (упражнение у станка).

На середине зала особое значение отдаётся рукам, они регулируют равновесие.

Затем выворотное положение ног. Тяжесть корпуса на всю стопу, которая опирается на три точки (пятки, мизинец и большой палец) равномерно. Общий центр тяжести не должен выходить за линию границ площади опоры. Выворотное положение ног от бедра. Следим за правильным положением корпуса.

Далее устойчивость тренируется уже в динамике, т.е. движении. Правила постановки корпуса остаются прежними, руки помогают регулировать равновесие.

Усложняя занятия нужно переходить к работе на одной ноге. Это очень сложный этап. Корпус должен сохранять вертикальное положение, подтянут, как оговаривалось выше. Над устойчивостью здесь необходимо работать более скрупулезно на каждом упражнении.

При движении ног вперед на 45*, 90* центр тяжести слегка перемещён в сторону рабочей ноги. Для сохранения равновесия корпус в верхней части слегка подан вперед. Большое значение имеет сильное сокращение мышц поясницы. Важно также и положение головы. По всем правилам классического танца: движение ноги вперед - голова к плечу в сторону; в сторону нога - голова прямо; назад - голова в сторону. Устойчивое положение здесь, когда вертикальная линия пересекает общий центр тяжести и падает впереди голеностопного сустава опорной ноги.

Следующий этап на полупальцах. Вертикальная линия, опущенная от общего центра тяжести должна находиться между пятками ног и проецироваться на середину площади опоры. Грудь должна немного нависать над стопами.

Далее можно начинать занятия на пальцах, когда уже укреплены все мышцы тела (особенно стопы). Необходимо учитывать, что площадь опоры стопы наименьшая. Общий центр тяжести смещается вверх, вперед. Слегка подать грудь вперед. Вертикальная линия проходит через общий центр тяжести, совпадает с серединой площади опоры между пятками.

Таким образом, по мере усложнения труднее и труднее сохранять правильную балетную осанку, поскольку площадь опоры уменьшается. Темп ускоряется. Из практических упражнений можно предложить вводить в урок статические позы. То есть делать паузы во время экзерсиса. У станка снять руки и постоять. На середине также остановка с последующим уменьшением площади опоры.

Итак, в заключении отметим, что тщательная, ежедневная работа может дать очень хорошие результаты по наработке устойчивости.

Опираясь на вышесказанное, можно сделать вывод. Многие учащиеся, не имея уникальных данных, под чутким руководством педагога смогут достичь великолепных результатов. Мастерство преподавателя и заключается в точности замечаний и требований.

В начале пути дети не должны знать, что они плохо одарены или имеют недостаточные данные. Ведь через эмоциональное состояние нужно воздействовать на желание ребёнка работать. «Не думай о том, что ты упадёшь, и ты не упадешь», - советовал детям и взрослым Г.Х.Андерсон.

Классический танец очень сложен, поэтому, чтобы успешно справляться с поставленными задачами, уроки должны быть очень насыщенными. Выносливость - это то качество, которое должен воспитывать на уроках у учеников педагог. Ведь не имея запаса упорных тренировок, учащийся в определённый момент просто не справится, или будет исполнять упражнения не в полную силу.

Ситуации могут быть различными. Необходим натренированный запас энергии на непредвиденные жизненные случаи. Занятия каждый день, по возможности 2 раза в день, даже если это не артисты балета, а просто учащиеся школ, студенты. Такой режим работы даст незамедлительный результат.