

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №13 (ТАТАРСКАЯ)»

Принята
на заседании
педагогического совета
МАУДО «ДШИ №13 (т)»
протокол от 29.08.2023 г. № 1

Утверждаю:
Директор МАУДО «ДШИ №13 (т)»
Л.Е.Кондакова
« 31 » 08 2023 г.
(татарская)
Приказ № 175
от « 31 » августа 2023г.

КОМПЛЕКСНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»
(ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ »**

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 5 лет

Программа реализуется в рамках
сетевого взаимодействия

Автор-составитель:

Макарчук Наталья Юрьевна,
преподаватель по хореографии
высшей квалификационной
категории

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 «Народно – сценический танец»
3. Направленность программы	Художественная
4. Сведения о разработчиках	
4.1. ФИО, должность	Макарчук Наталья Юрьевна, преподаватель по хореографии МАУДО «Детская школа искусств №13 (татарская)»
4.2. ФИО, должность	
5. Сведения о программе:	
5.1. Срок реализации	5 лет
5.2. Возраст обучающихся	9-14 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», «Техническая часть». «Этюды»
5.4. Цель программы	Цель: Развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев, танцевальных композиций народов мира. Выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и

	высшего профессионального образования в области хореографического искусства.
5.5. Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<p>Программа включает материал по годам обучения и предусматривает 3 уровня освоения программы :</p> <ul style="list-style-type: none"> - стартовый уровень - базовый уровень - продвинутый уровень
6. Формы и методы образовательной деятельности	<p>Формы образовательной деятельности:</p> <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"> - словесные (объяснение, беседа, рассказ) - наглядно-слуховые (показ , наблюдение) - эмоциональные (подбор ассоциаций, образных сравнений, создание художественных впечатлений); - практические (работа над упражнениями, выполнение танцевальных элементов, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки) - дистанционные (презентации и лекционный материал на электронных носителях, через социальные сети; видео-конференции; обучающие сайты; интернет-источники; дистанционные

	<i>конкурсы, и др.)</i>
7.Формы мониторинга результативности	Первичный контроль (<i>Наблюдение, беседа, опрос,</i>) Текущий контроль (<i>опрос, наблюдение зачет, контрольный урок, концерт, отчетный концерт</i>) Промежуточный контроль (<i>зачеты</i>) Итоговый контроль (<i>экзамен</i>) Творческая карта учащегося Портфолио достижений.
8. Результативность реализации программы	Результативность реализации программы отслеживается по соответствию на каждом этапе обучения фактических показателей освоения программного содержания планируемым: - <i>познавательная деятельность (знания)</i> <i>- репродуктивная деятельность (умения и навыки)</i> <i>- творческая деятельность</i> <i>- личностные качества</i> <i>- метапредметные качества</i> Уровни освоения программного материала: <i>- репродуктивный (начальный)</i> <i>- продуктивный (достаточный)</i> <i>- творческий (продвинутый)</i>
9. Дата утверждения и последней корректировки	29 августа 2020 года 31 августа 2023 года
10. Рецензенты программы	Белов В.А. – старший преподаватель по народно –сценическому танцу кафедры народного танца КазГИК. Михалева У.Г. – заведующая хореографическим отделением 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>	10
	<i>Задачи программы</i>	10
	<i>Адресат программы</i>	13
	<i>Объем программы</i>	14
	<i>Формы организации образовательного процесса</i>	14
	<i>Срок освоения программы</i>	15
	<i>Режим занятий</i>	15
	<i>Планируемые результаты освоения программы</i>	15
	<i>Формы подведения итогов реализации программы</i>	31
1.5.	Учебный план	32
1.6.	Матрица образовательной программы	36
1.7.	Содержание программы	51
	<i>1 год обучения</i>	51
	<i>2 год обучения</i>	53
	<i>3 год обучения</i>	55
	<i>4 год обучения</i>	57
	<i>5 год обучения</i>	59
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	61
2.1.	Организационно-педагогические условия реализации программы	61
2.2.	Формы аттестации/контроля	61
2.3.	Оценочные материалы	62
2.4.	Список литературы	63
2.5.	Приложения	65
	<i>Основные принципы программы</i>	65
	<i>Методические рекомендации для развития физических данных</i>	68
	<i>Исправление недостатков в осанке (упражнения при сутулости (кифозе))</i>	
	<i>Упражнения при седлообразной пояснице (лордозе)</i>	72
	<i>Выработка выворотности ног (упражнения для тазобедренного сустава)</i>	76
	<i>Наработка «шага» (растяжка)</i>	79
	<i>Упражнения для развития гибкости тела</i>	82
	<i>Упражнения для развития мягкости рук</i>	85
	<i>Упражнения для развития прыжка</i>	87
	<i>Устойчивость (апломб тела)</i>	89

1.4. Пояснительная записка.

Учебный предмет «Народно –сценический танец» направлен на приобщение Детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения народного танца, а так же на воспитание нравственно – эстетического отношения к танцевальной культуре народов мира. Народно-сценический танец является одним из основных предметов предметной области «Хореографическое искусство».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Народно – сценический танец» относится к программам **художественной направленности.**

Учебный предмет «Народно – сценический танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание обучающихся, на приобретение основ исполнения народного 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:

- Указ Президента Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 633 «Об утверждении Основ государственной политики в сфере стратегического планирования в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных

- (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утверждённого Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
 - Приказ Министерства просвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)
 - СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28
 - План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Республике Татарстан, утверждён заместителем Премьер-министра Республики Татарстан Л.Р. Фазлеевой 31.08.2022 года
 - Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Детская школа искусств №13 (татарская)».

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- Письмо Министерства просвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

- Письмо Министерства просвещения России от 30 декабря 2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)
- Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» № 2749/23 от 07 марта 2023 г. «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) в новой редакции» /сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).

Актуальность программы.

Актуальность программы «Народно – сценический танец» определяется:

- интересами самого ребенка и запросами родителей, политикой государства в области художественного воспитания и образования детей и молодежи, которая исходит из принципиального понимания культуры как важнейшего условия свободного и разностороннего развития личности, как одного из основополагающих факторов социально – экономического развития государства и становления в нашей стране гражданского общества;
- 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.

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.

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.

Курс является одним из основных элементов содержания обучения хореографическому искусству. Как наиболее эффективный способ подготовки участников к исполнению различных народных танцев, предмет обеспечивает высокий уровень исполнительской культуры, является действенным средством ознакомления учащихся с хореографической культурой народов России и народов мира и обеспечения духовно – нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся, формирования культуры здорового образа жизни.

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.

Особенностью программы является то, что в содержание предмета помимо основного материала по народному танцу, предлагается сценический танец, а так же включен и региональный компонент – татарский танец. Кроме того, занятия по народно – сценическому танцу позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

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 «Народно – сценический танец» разработана с учетом национально-регионального компонента: в исполнительский репертуар учащихся включены татарские народные мелодии и произведения татарских композиторов. Кроме того, программа «Народно- сценический 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 способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов народно-сценических танцев, танцевальных композиций народов мира . Выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

Задачи программы.

Обучающие:

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Ознакомить учащихся с лексикой народно – сценического танца • знакомить учащихся с основой музыкальной грамоты; • приобретение учащимися опыта творческой деятельности; • обучить детей навыкам работы с хореографическим материалом; • сформировать умение взаимодействовать с партнером на сцене. • формировать навыки 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучить учащихся основной лексике народно – сценического танца • знакомить учащихся с музыкальной грамотой, необходимой для владения народно-сценическим танцем в пределах программы; • приобретение учащимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений; • обучить детей навыкам самостоятельной работы с хореографическим 	<ul style="list-style-type: none"> • Обучить учащихся вариативной лексике народно – сценического танца • знакомить учащихся с музыкальной грамотой на сложных музыкальных произведениях, подходящих к вариативной лексике народно-сценического танца; • приобретение учащимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений на конкурсах и

<p>владения техническими средствами обучения и компьютерными программами;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать навыки использования социальных сетей в образовательных целях 	<p>материалом;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать умение взаимодействовать с коллективным партнером • формировать навыки владения техническими средствами обучения и компьютерными программами; • развивать навыки использования социальных сетей в образовательных целях 	<p>фестивалях хореографического направления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить детей навыкам самостоятельной работы с хореографическим материалом, отрабатывать новые движения; • обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике; • формировать навыки владения техническими средствами обучения и компьютерными программами; • развивать навыки использования социальных сетей в образовательных целях
---	---	---

Развивающие:

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> • развивать интерес хореографическому искусству; • развивать музыкальные способности: слуха, ритма; • развивать творческие способности учащихся • формировать основные артистические способности исполнителя • развитие основных двигательных способностей; • развивать чувство ансамбля (чувства партнерства); • формировать навыки самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать интерес к народно- сценическому и национальному танцу; • развивать музыкальные способности: слуха, ритма, памяти и музыкальности; • развивать творческие способности учащихся, образное мышление; • формировать артистические способности исполнителя, владения сценической площадкой; • развитие усложненных двигательных способностей; • развивать чувство ансамбля, опыт сценических выступлений; • формировать навыки самостоятельного поиска информации в 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать интерес к народно-сценическому танцу и хореографическому искусству; • развивать физическую выносливость при исполнении хореографических постановок; • развивать творческие способности учащихся, умение логически сделать хореографические комбинации; • формировать артистические способности исполнителя, свободного владения сценической площадкой в коллективе; • развитие вариативных двигательных способностей;

<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 	<p>предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, 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"> • развивать чувство ансамбля, опыт сценических выступлений на конкурсах и фестивалях; • формировать навыки самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, 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:

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
<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 комплекса 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 комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области 	<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 комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в

	хореографического искусства.	дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.
--	------------------------------	--

Адресат программы

Программа «Народно – сценический танец» рассчитана на обучающихся 3-7 классов в возрасте 9-14 лет. Учащиеся первого года обучения уже имеют два года опыта обучения по предметам: «Ритмика», «Классический танец», знакомы с основными хореографическими терминами, основными характеристиками танцевальных элементов и т.д., что облегчает процесс освоения программы.

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

Объем программы

Срок освоения программы – 5 лет.

Срок реализации образовательной программы

	Распределение по годам обучения				
классы	1	2	3	4	5
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	34	34	34	34	34
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	4	4	4	4	4
Общее максимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	136	136	136	136	136
Общее максимальное количество на весь период обучения (аудиторные занятия)	680				

Формы организации образовательного процесса

Форма проведения учебных занятий - групповые аудиторные или дистанционные.

Численность группы от 4 до 10 человек. Основной формой обучения является урок. Кроме урока используется другие виды занятий такие, как контрольный урок, творческий просмотр, творческий показ (отчет), зачет, репетиция, концерт, класс – концерт, мастер – класс, 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.

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 «Народно – сценический танец» рассчитана на 5 лет обучения.

Этапы обучения:

- 1 год обучения - соответствует 3 классу;
- 2 год обучения - 4 классу;
- 3 год обучения - 5 классу;
- 4 год обучения - 6 классу;
- 5 год обучения – 7 классу.

Режим занятий

Уроки проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью два академических часа. Итого 4 часа в неделю.

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.

Данная программа по народно – сценическому танцу направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов в области хореографического искусства. Учащийся – выпускник должен демонстрировать:

- Знания основ народного танца, достижений культуры хореографического искусства разных народов;
- Владение техникой исполнения народно – сценических танцев с учетом национального колорита и характерными особенностями различных народов;
- Уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;
- Умение работать в танцевальном коллективе, группе, чувствовать ансамбль, достигать взаимопонимания, и сотрудничать для достижения общих результатов;
- Физическую выносливость, развитые волевые качества, дисциплинированность;
- Знание основ гигиены, правил охраны здоровья и применение их в своей деятельности.

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

Личностные результаты

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
1 Знание культуры своего	1. Знание культуры своего	1.Знание культуры своего

<p>народа, своего края. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;</p> <p>3. Знание основных нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре.</p> <p>6. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира,</p> <p>7. Сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира;</p> <p>8. Сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p>	<p>народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре.</p> <p>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.</p> <p>3. Знание основных нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, ответственного отношения к учению;</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего культурное, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</p> <p>6. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. Способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции;</p>	<p>народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре, народов России и народов мира.</p> <p>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 базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Знание основных нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего культурное, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания</p> <p>6. Развитость эстетического сознания через освоение</p>
--	--	--

	<p>7. Сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;</p> <p>8. Сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.</p>	<p>художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера</p> <p>Способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции;</p> <p>7. Сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями,</p> <p>8. Сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p>
--	---	--

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:		
• анализировать	• анализировать	• анализировать

<p>существующие образовательные результаты;</p> <ul style="list-style-type: none"> • идентифицировать собственные проблемы; • формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности 	<p>существующие и планировать будущие образовательные результаты;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>существующие и самостоятельно планировать будущие образовательные результаты;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p>		
<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 	<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 	<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,

<p>потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи.</p>	<p>самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); • определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения. 	<p>указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>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:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, в рамках предложенных критериев; • находить средства для выполнения учебных действий в знакомой ситуации; • устанавливать связь между полученными 	<ul style="list-style-type: none"> • определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, выявляя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить достаточные 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; • систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; • отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; • оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; • находить оптимальные

<p>характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки при помощи педагога. 	<p>средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> • работая по плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности выявлять причины неудач; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 	<p>средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> • работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; • устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; • сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
<p>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • выбирать из предложенных критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для 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 критериям в соответствии с целью деятельности; • предполагать достижимость цели 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; • анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для 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

<p>собственных образовательных результатов.</p>	<p>выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • фиксировать и оценивать динамику собственных образовательных результатов. 	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; • фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
<p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности; • принимать решение в учебной ситуации; • определять причины своего успеха или неуспеха; • определять, какие действия по решению учебной задачи привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности). 	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха; • ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления). 	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность; • соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; • принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; • 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; • демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации

		(повышения психофизиологической реактивности).
--	--	--

Познавательные УУД

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
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:		
<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. 	<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. 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать символом и знаком предмет и/или 	<ul style="list-style-type: none"> • обозначать своим символом или знаком

<p>явление;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>явление;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>предмет и/или явление;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>3. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:</p>		
<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
<p>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:</p>		
<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.); 	<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.); 	<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.);

<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; <p>делать вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта</p>	<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; <p>делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p>
---	---	---

Предметные результаты.

В конце 1 года обучения учащийся должен

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
знать:		
<ul style="list-style-type: none"> - основные положения позиций рук и ног в народном танце; <i>Параллельные позиции ног 1.2.4.6.</i> - <i>Свободные позиции ног-1.2.3.4</i> - основную терминологию народно – сценического танца 	<ul style="list-style-type: none"> - основные положения позиций рук и ног в народном танце; <i>Параллельные позиции ног 1.2.4.6.</i> - <i>Свободные позиции ног-1.2.3.4</i> - все виды позиций рук и ног; - терминологию народно – сценического танца по теории исполнения 	<ul style="list-style-type: none"> - основные положения позиций рук и ног в народном танце; <i>Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4</i> - постановка корпуса в соответствии с теоретической и практической методикой исполнения; - терминологию народно – сценического танца с практическим исполнением
уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала; - выполнять упражнения, добиваясь поставленной учителем цели; 	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала - уметь исполнять движения в характере русского и белорусского танцев - выполнять упражнения, народно – сценического танца добиваясь поставленной учителем цели 	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала - уметь исполнять движения в характере русского и белорусского танцев; - выполнять упражнения, народно – сценического танца добиваясь поставленной учителем цели

		и исправлять свои ошибки
владеть навыками:		
<ul style="list-style-type: none"> - владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»; - положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем» использовать в упражнениях у станка; - положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танца 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»; использовать в упражнениях и связках на середине - положение головы и корпуса во время исполнения простейших элементов русского и белорусского танца, освоение данных элементов на середине; - первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним.

В конце 2 года обучения учащийся должен

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
знать:		
<ul style="list-style-type: none"> – азбуку народно-сценического танца; – основы элементов народно-сценического экзерсиса; – основную терминологию и последовательность движений в народно-сценическом экзерсисе; -основные движения русского, татарского и украинского танцев; 	<ul style="list-style-type: none"> – азбуку народно-сценического танца с увеличением движений: Demiplier, grandplier 1,2, 3 позициям. Battementstendusjete, Battementstendusplierвыносомногинакаблук, положениеногисurlecoudepiéd, перегибыкорпусавбок, назад, лицомкстанку,Grandplierповсемпозициямлицомкстанку, battementstenduspourlepledevсторону, – элементы народно-сценического экзерсиса с теоретической методической раскладкой; – терминологию народно-сценического танца и последовательность движений в экзерсисе по методике исполнения; - основные движения русского, татарского и украинского танцев; 	<ul style="list-style-type: none"> – азбуку народно-сценического танца: battementstendusjete, Battementstendusplierвыносомногинакаблук, положениеногисurlecoudepiéd, перегибыкорпусавбок, назад, лицомкстанку,Grandplierповсемпозициямлицомкстанку, battementstenduspourlepledevсторону, – элементы народно-сценического экзерсиса с теоретической и практической методической раскладкой; - балетную терминологию и последовательность движений в классическом экзерсисе по методике исполнения; - вариативных элементов русского, татарского и украинского, башкирского, венгерского танцев; - манеру исполнения

		упражнений и характер русского, татарского, украинского, башкирского, венгерского танцев;
уметь:		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать элементы народно – сценического танца; – исполнять движения в среднем темпе; – выполнять упражнения народно – сценического экзерсиса, добиваясь поставленной учителем цели; – исполнять основные движения народно – сценического экзерсиса держась одной рукой за станок; – распределять сценическую площадку; – объяснять методику исполнения движений 	<ul style="list-style-type: none"> – осмысленно использовать элементы народно – сценического танца и применять их на практике; – выполнять движения в быстром темпе; – выполнять упражнения народно – сценического экзерсиса, добиваясь поставленной учителем цели; – исполнять основные движения народно – сценического экзерсиса держась одной рукой за станок; – распределять сценическую площадку, чувствовать партнера; – объяснять методику исполнения движений 	<ul style="list-style-type: none"> – осмысленно использовать элементы народно – сценического танца и применять их на практике; – выполнять движения в быстром темпе, в эмоциональном исполнении; – выполнять упражнения народно – сценического экзерсиса, добиваясь поставленной учителем цели, исправляя свои ошибки; – исполнять основные движения народно – сценического 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; – навыки координации движений в экзерсисе у станка и на середине зала; – правильное исполнение вращений на середине и по диагонали. 	<ul style="list-style-type: none"> – постановки положений рук, ног и головы; – навыки координации движений в экзерсисе у станка и на середине зала; – правильное исполнение вращений на середине и по диагонали. – ориентации в пространстве и на танцевальной площадке. 	<ul style="list-style-type: none"> – постановки основных положений рук, ног и головы; – навыки координации движений и устойчивости исполнения в экзерсисе у станка и на середине зала; – правильное исполнение вращений на середине и по диагонали. – работы в парах и танцевальными группами.

В конце 3 года обучения учащийся должен

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
знать:		
<ul style="list-style-type: none"> – народно – сценическиетермины – последовательность движений в народно – сценическом экзерсисе; – набор новых движений у станка и на середине зала в медленном темпе; – понятия и правила исполнения движений экзерсиса. <p>Demiplie по 6 и 4 параллельным позициям. Battementstendus с переводом, в сочетании с demiplie с подниманием опорной пятки. Каблучное упражнение - основной вид в сочетании сковырялочкой. Battementstendusjetecpikeка блукоминоском. . Flik-flak с мазком, акцентируя движение к себе. Battementsdeveloppe - плавное, отрывистое. Подготовка к веревочке в русском характере. Упражнения для бедра. Grandbattementjete во всех направления,</p>	<ul style="list-style-type: none"> – народно – сценическиетермины – последовательность движений в народно – сценическом экзерсисе; – набор новых движений у станка и на середине зала с увеличением темпа исполнений: <p>Demiplie по 6 и 4 параллельным позициям. Battementstendus с переводом, в сочетании с demiplie с подниманием опорной пятки. Каблучное упражнение - основной вид в сочетании сковырялочкой. Battementstendusjete с pike каблуком и носком, сквозное . Flik-flak с мазком, акцентируя движение к себе, с добавлением удара подушечкой. Battementsdeveloppe - плавное, отрывистое. Подготовка к веревочке в русском характере. Упражнения для бедра. Grandbattementjete во всех направления, с опусканием на каблук рабочей ноги, - понятия и правила исполнения движений экзерсиса с теоретической методической раскладкой;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – народно – сценическиетермины – последовательность движений в народно – сценическом экзерсисе; – набор новых движений у станка и на середине зала с увеличением темпа исполнений: <p>Demiplie по 6 и 4 параллельным позициям. Battementstendus с увеличением переводов, в сочетании с demiplie с подниманием опорной пятки. Каблучное упражнение - основной вид в сочетании с ковы-рялочкой. Battementstendusjete с pike каблуком и носком, сквозное с одновременным ударом опорной пятки (2-е полугодие). Flik-flak с мазком, акцентируя движение к себе, с добавлением удара подушечкой, с переступанием. Battementsdeveloppe - плавное, отрывистое. Подготовка к веревочке и веревочка в русском характере. Упражнения для бедра. Grandbattementjete во всех направления, с опусканием на каблук рабочей ноги, с опусканием на каблук с demiplie.</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"> – исполнять пройденные движения; – методически грамотно оценивать свое исполнение; – правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.; – анализировать характер и качество исполнения движений в народно – сценическом экзерсисе; 	<ul style="list-style-type: none"> – точно и чисто исполнять пройденные движения; – методически грамотно оценивать свое исполнение; – правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.; – умение анализировать характер и качество исполнения движений в народно – сценическом экзерсисе, а также знать и понимать, для чего оно необходимо; 	<ul style="list-style-type: none"> – точно и чисто исполнять пройденные движения в более быстром темпе; – передавать в движении сложные ритмические рисунки русского, украинского, молдавского танцев; – методически грамотно оценивать свое исполнение и давать оценку исполнению других детей; – правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.; – анализировать характер и качество исполнения движений в народно – сценическом экзерсисе, а также знать и понимать, для чего оно необходимо;
Владеть навыками:		
<ul style="list-style-type: none"> – навык использования знаний народно – сценического танца в концертных номерах; – навык силы и выносливости; – эмоциональное исполнение отдельных видов движений – ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм; 	<ul style="list-style-type: none"> – навык использования знаний и принципов народно – сценического танца в концертных номерах; – навык силы и выносливости за счет ускорения темпа и нагрузки в упражнениях; – эмоциональное исполнение танцевальных композиций и отдельных видов движений; – усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения; 	<ul style="list-style-type: none"> – навык использования знаний и принципов народно – сценического танца в концертных номерах; – навык силы и выносливости за счет ускорения темпа и нагрузки в упражнениях; – эмоциональное исполнение танцевальных композиций и отдельных видов движений – продолжать добиваться в ансамбле выразительности и виртуозности исполнения движений.

В конце 4 года обучения учащийся должен

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Знать:		
<ul style="list-style-type: none"> – последовательность движений в народно-сценическом экзерсисе; – набор новых движений у 	<ul style="list-style-type: none"> – последовательность движений в народно-сценическом экзерсисе; – набор новых движений у 	<ul style="list-style-type: none"> – последовательность движений в народно-сценическом экзерсисе; – набор новых движений у

<p>станка и на середине зала в медленном темпе: Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre c III Port de bras; Battements fondu c demi rondна 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Вращение «бегунок»</p> <p>– методику исполнения изученных движений; терминологию движений и основных поз;</p>	<p>станка и на середине зала в медленном темпе: Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre c III Port de bras; Battements fondu c demi rondна 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Вращение «бегунок» по диагонали.</p> <p>– методику исполнения изученных движений; терминологию движений и основных поз;</p>	<p>станка и на середине зала в медленном темпе: Temps lie par terre en dehors et en dedans; Rond de jambe par terre c III Port de bras; Battements fondu c demi rondна 45° en dehors, en dedans; Preparation к pirouette с IV позиции; Вращение «бегунок» по кругу</p> <p>– методику исполнения изученных движений; терминологию движений и основных поз;</p>
уметь:		
<p>– исполнять движения;</p> <p>– распределять свои силы, дыхание;</p> <p>– выполнять дробные комбинации ;</p> <p>– анализировать музыку с точки зрения характера, музыкального жанра;</p> <p>– выполнять народно-сценические танцевальные комбинации.</p>	<p>– качественно исполнять движения;</p> <p>– распределять свои силы, дыхание;</p> <p>– выполнять дробные комбинации в малых группах;</p> <p>– анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;</p> <p>– выполнять народно-сценические танцевальные комбинации легко, музыкально.</p>	<p>– качественно исполнять движения в быстром темпе;</p> <p>– распределять свои силы, дыхание на протяжении всего урока;</p> <p>– выполнять дробные комбинации в ансамбле и методически раскладывать;</p> <p>– анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;</p> <p>– выполнять народно-сценические танцевальные комбинации легко, эмоционально и музыкально.</p>
владеть навыками:		
<p>– анализ исполнения движений;</p> <p>– навык свободного и выразительного исполнения элементов народно-сценического танца в сложных сочетаниях движений</p>	<p>– анализ исполнения движений;</p> <p>– навык свободного и выразительного исполнения элементов народно-сценического танца в сложных сочетаниях движений</p>	<p>– анализ исполнения движений;</p> <p>– навык свободного и выразительного исполнения элементов народно-сценического танца в сложных сочетаниях движений</p>

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- хореографическую лексику и музыкальные особенности, в представленных народностях
- особенности и традиции изучаемых народностей
- культурой исполнения танцев
- хореографической памятью и точной техникой исполнения движений
- самостоятельно и синхронно исполнять танцевальные комбинации
- совершенствовать выразительность в комбинациях изученных народных танцев.

В конце 5 года обучения учащийся должен

<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
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; – особенности стиля и характера народной хореографии 	<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"> – исполнять 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"> – исполнять 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 	<ul style="list-style-type: none"> – исполнять 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;

	развитию профессионально необходимых физических качеств; – особенности стиля и характера народной хореографии	– выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
владеть навыками:		
– исполнительской техники и артистичности; – навык сохранения и поддержки собственной физической формы; – самостоятельной работы в народно-сценическом экзерсисе; – навык публичных выступлений на сценических площадках разного уровня	– исполнительской техники и артистичности; – навык сохранения и поддержки собственной физической формы; – самостоятельной работы в народно-сценическом экзерсисе; – владение правильным выполнением движений по методике исполнения, – навык публичных выступлений на сценических площадках разного уровня	– высокого уровня исполнительской техники и артистичности; – навык сохранения и поддержки собственной физической формы; – самостоятельной работы в народно-сценическом экзерсисе; – владение осознанным, правильным выполнением движений по методике исполнения, – особенности стиля и характера народной хореографии – навык публичных выступлений на сценических площадках разного уровня

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации программы «Народно – сценический танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и аттестацию по завершению освоения программы обучающимися.

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 осуществляет 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.

Аттестация по завершению 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

I год обучения (3 класс)

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
1.	Экзерсис у станка	24	2	22	Опрос, показ
2.	Экзерсис на середине зала	16	1	15	Опрос, показ
3.	Танцевальные ходы	6	2	4	Практический показ
4.	Элементы национальных танцев	8	2	10	Опрос, показ
5.	Подготовка к вращениям на середине зала	6	1	5	Практический показ

6.	Этюды.	4	1	5	Опрос, показ
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольное задание
	ИТОГО	68	10	58	

II год обучения (4 класс)

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
1.	Экзерсис у станка	36	6	30	Опрос, показ
2.	Экзерсис на середине зала	36	4	32	Практический показ
3.	Экзерсис лицом к станку	8	2	6	Практический показ
4.	Подготовка к вращениям на середине зала	28	2	26	Практический показ
5.	Элементы национальных танцев	12	2	10	Опрос, показ
6.	Этюды	12	2	10	Опрос, показ
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольное задание
	ИТОГО	136	19	117	

III год обучения (5 класс)

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
1.	Экзерсис у станка	36	2	34	Опрос, показ
2.	Экзерсис лицом к станку	8	2	6	Практический показ
3.	Экзерсис на середине зала	36	2	34	Практический показ
4.	Вращение на середине	24	4	20	Практический показ

5.	Элементы национальных танцев	16	2	14	Опрос, показ
6.	Этюды	12	2	10	Опрос, показ
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольное задание
	ИТОГО	136	15	121	

IV год обучения (6 класс)

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
1.	Экзерсис у станка	36	8	28	Опрос, показ
2.	Экзерсис на середине зала	20	4	16	Опрос, показ
3.	Вращения на середине зала	14	2	12	Практический показ
4.	Вращения по диагонали класса	18	4	14	Практический показ
5.	Элементы национальных танцев	18	4	14	Опрос, показ
6.	Этюды	26	4	22	Опрос, показ
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольное задание
	ИТОГО	136	27	109	

V год обучения (7 класс)

№	Разделы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
1.	Экзерсис у станка	36	8	28	Опрос, показ
2.	Экзерсис на середине зала	22	4	18	Опрос, показ
3.	Вращения на середине зала	14	2	12	Практический показ
4.	Вращения по кругу класса	18	4	14	Практический

					показ
5.	Элементы национальных танцев	18	4	14	Опрос, показ
6.	Этюды	24	4	20	Опрос, показ
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольное задание
	ИТОГО	136	26	110	

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"> - основных положений позиций рук и ног в народном танце; - основы элементов народно – сценического экзерсиса; - основных терминологий и последовательность движений в народно-сценическом экзерсисе; -основные движения русского, татарского и украинского танцев; - 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; особенности стиля и характера народной хореографии <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в 	<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); - индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки 	<p>Предметные:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения позиций рук и ног в народном танце; - основы элементов народно – сценического экзерсиса; - основную терминологию и последовательность движений в народно-сценическом экзерсисе; -основные движения русского, татарского и украинского танцев; - 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; особенности стиля и характера народной хореографии <p>Умеет:</p>	<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>пространстве: у станка и на середине зала;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения, добиваясь поставленной учителем цели; – распределять сценическую площадку, сохранять рисунок танца; - объяснять методику исполнения движений; - правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.; - выполнять минимум движений из комплекса специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; 			<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в пространстве: у станка и на середине зала; - выполнять упражнения, добиваясь поставленной учителем цели; – распределять сценическую площадку, сохранять рисунок танца; - объяснять методику исполнения движений; - правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.; - выполнять минимум движений из комплекса специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; 	
	<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 	<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 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты.</p>

	<p>познавательных задач</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 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 			<p>наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы – развита мотивация к овладению культурой активного использования 	
--	---	--	--	--	--

	средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей			словарей и других поисковых систем; – умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами 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 	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 	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	народов России и мира			художественного наследия народов России и мира	
Базовый	<p>Предметные:</p> <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> – терминологии народно-сценического экзерсиса; – 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 дробных выстукиваний; – основные движения русского, татарского и украинского башкирского, белорусского танцев. <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – исполнять грамотно, свободно освоенный программный материал; – обоснованно анализировать свое 	<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> <ul style="list-style-type: none"> - 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 природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки. 	<p>Предметные:</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – терминологию народно-сценического экзерсиса; – 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 дробных выстукиваний; - основные движения русского, татарского и украинского, башкирского, белорусского танцев. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – исполнять грамотно, свободно освоенный программный материал; – обоснованно анализировать свое исполнение и 	<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>исполнение и анализировать исполнение движений друг друга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – распределять сценическую площадку, – чувствовать ансамбль, – сохранять рисунок танца; – выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; - исполнять элементы танца с особенностью стиля и характера народной хореографии; – выполнять drobные комбинации в малых группах; - правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.; 			<p>анализировать исполнение движений друг друга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – распределять сценическую площадку, – чувствовать ансамбль, – сохранять рисунок танца; – выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; - исполнять элементы танца с особенностью стиля и характера народной хореографии; - выполнять drobные комбинации в малых группах - правильно пользоваться деталями костюма, атрибутикой: ленточки, веночки, платочки, шапки, корзинки, бубны и т.д.; 	
	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение определять цели обучения, ставить и 	<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 	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме,</p>

	<p>формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы 			<p>формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, устанавливать аналогии, 	<p>интернет источники, тесты.</p>
--	--	--	--	---	-----------------------------------

	<p>– развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</p>			<p>классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы</p> <p>– развита мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей</p>	
	<p>Личностные:</p> <p>– знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества.</p> <p>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>– сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.</p> <p>– сформированность целостного мировоззрения, учитывающего культурное, духовное многообразие современного мира.</p> <p>– осознанное, уважительное</p>	<p>Метод наблюдения, анкетирование, тестирование</p>	<p>Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация</p>	<p>Личностные:</p> <p>– знает культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества.</p> <p>– готов и способен к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>– сформировано ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду.</p> <p>– сформировано целостное мировоззрение, учитывающее культурное, духовное многообразие современного мира.</p>	<p>Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты</p>

	и доброжелательное отношение к другому человеку, его культуре. – развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.			– осознанно, уважительно и доброжелательно относится к другому человеку, его культуре. – развито эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира	
Продвинутый	Предметные: Знание: – терминологию движений и основных элементов народно-сценического экзерсиса; – 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 в соответствии и особенностью разных народностей; – методические правила выполнения того или иного движения, дробного выстукивания, ритмической раскладки; – вариативных элементов русского, татарского и	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, развилиелогического мышления); – эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений); – индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.	Предметные: Знать: – терминологию движений и основных элементов народно-сценического экзерсиса; – 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 в соответствии и особенностью разных народностей; – методические правила выполнения того или иного движения, дробного выстукивания, ритмической раскладки; – вариативных элементов русского, татарского и	

	украинского, башкирского, венгерского танцев; - манеру исполнения упражнений и характер русского, татарского, украинского, башкирского, венгерского танцев;			украинского, башкирского, венгерского танцев; - манеру исполнения упражнений и характер русского, татарского, украинского, башкирского, венгерского танцев;	
	Метапредметные: – 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	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	Метапредметные: – 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	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	<p>способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 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 <p>умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности</p>			<p>достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 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 культурное, духовное многообразие современного мира. – готовность и способность вести диалог с другими 	Метод наблюдения, анкетирование, тестирование	Методы: словесные, наглядные, практические, уровневая дифференциация	<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 современного мира. – готов и способен вести диалог с другими людьми и 	Методические разработки, статьи, публикации по теме, интернет источники, тесты

	<p>людьми и достигать в нем взаимопонимания.</p> <p>– сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира</p>			<p>достигать в нем взаимопонимания.</p> <p>– сформирована основа художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира</p>	
--	--	--	--	--	--

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

I год обучения (3 класс)

Цель: Развитие творческого потенциала ребёнка, воспитание национального самосознания через приобщение к танцу, воспитание музыкально-двигательной культуры.

Задачи:

- изучить основные позиции и положения рук и ног, положение головы и корпуса вовремя исполнения простейших элементов;
- развить элементарные навыки координации движений, ориентацию в пространстве;
- воспитывать культуру исполнения, общения с партнёром, начальные навыки ансамблевого исполнения.

Зачетные требования:

I полугодие: народно-сценический экзерсис с элементарными движениями у станка

II полугодие: народно-сценический экзерсис у станка, на середине.

II год обучения (4 класс)

Цель: Освоение элементов русского, татарского, белорусского танца, характера и манеры исполнения.

Задачи:

- обучить основным элементам у станка, технике вращения в характере русского, татарского танцев;
- развивать координацию движений;
- способствовать эстетическому и нравственному развитию, приобщать учащихся к национальной танцевальной культуре, формируя вкусы и культурные навыки.
- воспитывать чувство ответственности, групповой сплочённости;

Зачетные требования:

I полугодие: народно-сценический экзерсис с основными движениями у станка

II полугодие: народно-сценический экзерсис у станка, техника вращения на середине.

III год обучения (5 класс)

Цель: Развитие выразительности и музыкальности исполнения, умения передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев.

Задачи:

- обучить элементам у станка с усиленной координацией и силовой нагрузкой, с частичным переводом движений держась одной рукой за станок;
- развивать у обучающихся способность к самостоятельной и коллективной деятельности;
- воспитывать чувство эмоциональной отзывчивости.

Зачетные требования:

I полугодие: народно-сценический экзерсис с усиленной координацией и силовой нагрузкой у станка

II полугодие: народно-сценический экзерсис у станка, с частичным переводом движений держась одной рукой за станок .

IV год обучения (6 класс)

Цель: Совершенствование техники исполнения экзерсиса у станка, дробных упражнений и мужской техники.

Задачи:

- народно-сценический экзерсис с увеличением темпа в движениях, обучить технике исполнения дробных движений (по группам, в коллективном исполнении)
- развивать суставно-связочный аппарат (стопы и колени), силу и выносливость;
- воспитывать сценическую культуру.

Зачетные требования:

I полугодие: народно-сценический экзерсис с увеличением темпа в движениях, техника исполнения дробных движений по группам.

II полугодие: народно-сценический экзерсис у станка, техника исполнения дробных движений в коллективном исполнении.

V год обучения (7 класс)

Цель: Совершенствование техники исполнения движений у станка и на середине зала за счёт более сложной координации в комбинациях.

Задачи:

- совершенствовать технику вращений на середине и по кругу, обучить русскому, татарскому, украинскому, польскому, венгерскому, башкирскому танцам в этюдной форме;
- развивать координацию движений в танцевальных комбинациях, творческое воображение, фантазию;

- воспитывать чувство ответственности, групповой сплочённости, сценическую культуру

Зачетные требования:

I полугодие: народно-сценический экзерсис , техника вращений на середине и по кругу.

II полугодие: народно-сценический экзерсис у станка, этюдная форма исполнения народного танца в русском, татарском, украинском, польском, венгерском, башкирском характере.

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	Экзерсис у станка	Стартовый	Проучивание позиций ног(1-ая, 2-ая, 5-ая, 6-ая) лицом или спиной к станку. Позиции рук(1-ая, 2-ая, 3-я) на середине зала, постановка корпуса.«Demiplier»,Battementstendus по I позиции (крестом), постановка корпуса, повороты головы.«battementstendusjete» по 1-ой позиции (крестом).Припадания по 1 позиции. Соскок с ударом всей стопой.	Движения в медленном спокойном темпе, в чистом виде.
		Базовый	Проучивание позиций ног(1-ая, 2-ая, 5-ая. 6-ая) лицом или спиной к станку. Позиции рук(1-ая, 2-ая, 3-я) на середине зала, постановка корпуса. Введение полупальцев. «Demiplier»,Battementstendus по I позиции (крестом), постановка корпуса, повороты головы. «battementstendusjete» по 1-ой позиции (крестом).Припадания по 1 позиции. Соскок с ударом всей стопой.	Движения в медленном спокойном темпе, в чистом видеРазвитие устойчивости,
		Продвинутый	Проучивание позиций ног(1-ая, 2-ая, 5-ая, 6-ая) лицом или спиной к станку. Позиции рук(1-ая, 2-ая, 3-я) на середине зала, постановка корпуса.Полупальцыreleve. «Demiplier»,Battementstendus по I позиции (крестом), постановка корпуса, повороты	Движения в среднем темпе, в чистом виде. Навык устойчивости на полупальцах по VI позиции. Во втором полугодии

			головой.«battementstendusjete» по 1-ой позиции (крестом). Припадания по 1 позиции. Соскок с ударом всей стопой.	родственные движения комбинируются друг с другом.
3	Экзерсис на середине зала		Грамотная постановка рук на талии. Выстукивания всей стопой поочередно. Прыжки трамплинные	

№	Раздел	Теория	Практика
2		Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4. Грамотное исполнение. Работа на мышцах. Релеве, подготовка к штопору, штопор.	Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4. Проучивание в медленном темпе. Развитие устойчивости, введение полупальцев
3	Экзерсис на середине зала.	Грамотная постановка рук.	Работа на мышцах. Правильная осанка при работе с руками. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде. Положение рук на поясе, в паре Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде
4	Танцевальные ходы.	Методика исполнения простого русского шага.	Основные ходы русского танца, переменный, простой.
5	Подготовка к вращению на середине зала	Методика исполнения. Грамотное исполнение. Шене.	Подготовка к шене. Подскок в повороте. Укрепление вестибулярного аппарата. Тренинг координации

6	Этюды.	Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы.	Элементы и движения русского, татарского, белорусского танцев Передача характера, стиля, техники исполнительского мастерства.
8	Подготовка к дробным элементам	Соскок, скачок, перескок.	Грамотное положение стопы у щиколотки, колена, грамотное исполнение соскока, скачка, перескока. Работа над техникой исполнения четкости удара и лёгкости.
9	Итоговое занятие		Открытый контрольный урок.

2

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке.	
2	Экзерсис у станка	Demiplie, grandplie по 1,2, 3 позициям. Battementstendusplie с выносом ноги на каблук, Упражнения с ненапряженной стопой по 3, 6 поз. Маленькие броски во всех направлениях. Упражнение для бедра.	Грамотное исполнение упражнений на мышцах с хорошей амплитудой движения Маленькие и большие приседания по 1,2, 3 позициям. Battementstendusplie с выносом ноги на каблук,

		Методика исполнения	<p>Каблучное в пол во всех направлениях.</p> <p>Подготовка к веревочке (подъем-перевод).</p> <p>Подготовка к ковырялочке. Маленькие броски во всех направлениях. Движения в медленном спокойном темпе, в чистом виде</p> <p>Упражнения для развития выворотности, эластичности, гибкости, на сокращение и расслабление мышц, а также развитие силы мышц. Развитие силы мышц стопы, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц бедра (развитие баллона и элевации).</p>
3	Экзерсис лицом к станку	1.2.3 лицом к станку Методика исполнения.	<p>Работа на мышцах</p> <p>Упражнения для развития выворотности, эластичности.</p>
4	Экзерсис на середине зала	Пор де бра в русском характере. Позиции рук в народно-сценическом характере 1, 2, 3.	<p>Пор де бра в русском характере. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде.</p> <p>Правильная осанка при работе с руками.</p>
5	Вращения на середине зала	Техника вращения. Методика исполнения	<p>Вращение по диагонали, по прямой. Шенэ.</p> <p>Подскок в повороте. Бег в повороте. Укрепление</p>

			вестибулярного аппарата
6	Элементы национальных танцев	Методика и манера исполнения поклона, притопов, основного бега.	Упражнения на развитие мышц стопы . Работа на мышцах Развитие чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости.
7	Этюды	Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы.	Этюды: русский, татарский, украинский. Эмоции. Техника, выразительность. Совершенствование танцевальной техники.
8	Итоговое занятие		Показ. Самоконтроль. Открытый контрольный урок.

3

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке.	
2	Экзерсис у станка.	Каблучное упражнение. Маленькие броски. Флик-фляк. Батман девлопэ. Методика исполнения.	Полуприседание и полное присе-дание по 6 и 4 параллельнымпозициям. Батман тандю с увеличением переводов, в сочетании с полупри-седанием с подниманием опорной пятки. Каблучное упражнение -

			<p>основной вид в сочетании с ковы-рялочкой. Маленькие броски с пике каблуком и носком, сквозное с одно-временным ударом опорной пятки (2-е полугодие). Флик-фляк с мазком, акцентируя движение к себе, с добавлением удара подушечкой, с переступанием. Батман девлопэ - плавное, отрывистое. Подготовка к веревочке и веревочка в русском характере. Упражнения для бедра. Большие броски во всех направления, с опусканием на каблук рабочей ноги, с опусканием на каблук с полуприседанием. Занятия у станка проходят для разогрева всех групп мышц, работа над выразительностью. Подготовка к танцевальным элементам, танцам.</p>
3	Экзерсис лицом к станку		<p>Танцевальные композиции из пройденного ранее материала. Грамотное исполнение на мышцах с хорошей амплитудой движения</p>

4.	Экзерсис на середине зала	Дробные выстукивания Каблучная дробь. Методика исполнения Простые хлопушки в комбинациях. Уровень присядок и полуприсядок, техника исполнения хлопушек	Работа над техникой исполнения четкости удара и лёгкости. Простые хлопушки в комбинациях. Опускание на колено и перевод с колена на колено по 6-поз (лиц к станку). Присядки и п-присядки. Присядка с проскальзыванием во 2-ю поз. Техничность исполнения, сила и выносливость.
5.	Вращения на середине зала и по диагонали.	Вращение в комбинациях. Методика исполнения.	Шенэ с переходом на каблук с добавлением дробных элементов. Вращение в комбинациях. Укрепление вестибулярного аппарата
6.	Элементы национальных танцев.	Дробные выстукивания в удмуртском характере. Методика исполнения.	Работа с удмуртской лентой в группе, в парах.
7.	Этюды	Методика исполнения.	Элементы русской польки. Молдавский этюд, удмуртский татарский этюд. Передача характера, стиля, техники исполнительского мастерства. Знакомство с основами импровизации.
8.	Итоговое занятие		Показ. Самоконтроль. Открытый контрольный урок.

№ п/п	Раздел	Теория	Практика
----------	--------	--------	----------

	Вводное занятие	Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила ТБ, дисциплина во время занятий. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.	опрос
1.	Экзерсис у станка.	Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4. Грамотное исполнение. Работа на мышцах. Релеве, подготовка к штопору, штопор.	Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4. Проучивание в медленном темпе. Развитие устойчивости, введение полупальцев
2.	Экзерсис на середине зала.	Грамотная постановка рук. Подготовка к вращениям, по диагонали (в медленном темпе).	Работа на мышцах. Правильная осанка при работе с руками. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде. Положение рук на поясе, в паре Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде
3.	Танцевальные ходы.	Методика исполнения простого русского шага, переменного татарского хода	Основные ходы русского и татарского танцев, переменный, простой.
4.	Подготовка к вращению на середине зала	Методика исполнения. Грамотное исполнение. Шене.	Подготовка к шене. Подскок в повороте. Укрепление вестибулярного аппарата. Тренинг координации
5.	Этюды.	Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы	Элементы и движения русского, татарского танцев Передача характера, стиля, техники исполнительского мастерства.
6.	Подготовка к дробным	Соскок, скачок, перескок.	Грамотное положение стопы у щиколотки, колена, грамотное

	элементам		исполнение соскока, скачка, перескока. Работа над техникой исполнения четкости удара и лёгкости
7	Итоговое занятие		Открытый контрольный урок.

5

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке.	
2	Экзерсис у станка	Методика исполнения.	Полные приседания по 1, 2, 5 поз с наклоном корпуса. Круговые перегибы. Подготовка к веревочке с прыжком на опор ноге (если ребенок прошел полный курс). Флик-фляк с переступаниями. Флик-фляк с томбе Большие броски с томбе. Грамотное техничное исполнение в быстром и медленном темпе по выворотным и параллельным позициям. Подготовка. к танцевальным элементам, танцам.
3	Экзерсис на	Методика исполнения	Лёгкость, точность исполнения движений на

	середине зала.	движений.	координацию, быстрое ориентирование в пространстве.
4	Вращения на середине зала.	Методика исполнения движений.	Техничность исполнения, сила и выносливость, артистичность .
5	Вращения по кругу класса.	Методика исполнения вращений	Отработка техники движений. Лёгкость, точность, танцевальность, артистичность.
6	Элементы национальных танцев.	Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика.	Развитие пластичности рук в башкирском танце. Отработка синхронности исполнения в парах.
7	Этюды .	Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы.	Этюды: венгерский, башкирский танец. Передача характера, стиля, техники исполнительского мастерства. Развитие танцевальности.
8	Итоговое занятие		Показ. Самоконтроль.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Минимально необходимый для реализации программы «Народно – сценический 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

Оценка качества реализации программы «Народно – сценический танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. В качестве средств *текущего контроля* успеваемости ДШИ №13 используются контрольные просмотры, устные опросы, прослушивания. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, тестирование, контрольные дистанционные задания, видеозапись, анализ исполнения в программе Zoom фотоотчет. *Промежуточная аттестация* проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов, так же по решению педагогического совета, оценки за четверть могут быть выставлены по текущим оценкам. Контрольные уроки, зачеты и экзамены проходят в виде показов, устных опросов, публичных выступлений, концертов, конкурсов. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По окончании учебных четвертей учебного года по каждому учебному предмету выставляются оценки. Аттестация по завершению программы проводится в форме выпускных экзаменов, или видеозапись, дистанционный просмотр. По завершении

изучения учебных предметов по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется итоговая оценка, которая заносится в свидетельство об окончании ДШИ №13.

2.3. Оценочные материалы.

Система оценок в рамках промежуточной и итоговой аттестации предполагает пятибалльную шкалу: «5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно, зачет.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков
4 («хорошо»)	возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Минимум содержания программы «Народно – сценический танец» должен обеспечивать целостное художественно-эстетическое развитие личности и приобретение ею в процессе освоения образовательных программ художественно-исполнительских и теоретических знаний, умений и навыков.

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы,

способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

VI. Список рекомендуемой учебной литературы.

Основная литература

1. Заикин Н. Фольклорный танец и его сценическая обработка.- Орел, Труд, 1999
2. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999,1 том; 2 том - Орел, 2004
3. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец.- М., 1976
4. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981
5. 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/>)
6. 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.»
7. Ткаченко Т. Народный танец. - М.: Искусство, 1967
8. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974

Дополнительная литература

1. Бурнаев А. Мордовский танец. Саранск, 2002
2. Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
3. Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ, 1992
4. Гербек, Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
5. Корлева З. Хореографическое искусство Молдавии. - Кишинев, 1970

6. Курбет В., Ошурко Л. Молдавский танец. – Кишинев, 1967
7. Ласмаке М. Латышские народные танцы. Рига, 1962
8. Мальми В. Народные танцы Карелии. – Петрозаводск, 1977
9. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
10. Степанова Л. Танцы народов России. - М.: Советская Россия, 1969
11. Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974
12. Хворост И. Белорусские народные танцы.- Минск, 1976
13. Чурко Ю. Белорусский народный танец.- Минск, 1970

интернет-ресурсы:

- Поклон <https://www.youtube.com/watch?v=0wQM0MHSyeg>
- Пять позиций ног <https://www.youtube.com/watch?v=ODj9dMrFMpg>
- Battements tendus: <https://www.youtube.com/watch?v=3bQgDTK4Ia4>
<https://www.youtube.com/watch?v=dgDnP7KKjVw>
- Demi plies, grand plie: <https://www.youtube.com/watch?v=dgDnP7KKjVw>
- Battements fondu на 45° <https://www.youtube.com/watch?v=Hk9bfOoAtE0>
- Preparation к tour et pirouettes <https://www.youtube.com/watch?v=mqeZXKzgE-E&t=425s>
- Grands battements jetés, веревочка
<https://www.youtube.com/watch?v=4IAAgzRNMYA>
- Веревоочка: <https://www.youtube.com/watch?v=TWTKqIh4HIA> ,
<https://cloud.mail.ru/public/3zPx/2fqQyVpKX>
- Каблучное:
https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D0%B%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B5 ,
<https://mybiblioteka.su/11-34234.html>

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 материал), 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 проследить 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 корректирующих 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.): лечь 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 вверх 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 portdebras 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 postdebras.

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 вперёд на пол, стараясь животом и грудью достать его, руки вытянуть вперёд. 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 вперёд 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.

б) 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 $\frac{3}{4}$ поднять одновременно корпус и вытянуть ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны.

На 1 такт $\frac{3}{4}$ - зафиксировать положение.

2 такта $\frac{3}{4}$ - 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 больше 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 закрепить 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. - лечь 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 выполняется как предыдущее, но после разворота стопы сократить в I выворотную позицию. Ноги в коленях вытянуты. Ощутить сокращение мышц супинаторов. Расслабиться 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. - лечь 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 выворотом 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 выворотом на пол.

3 такт - вытянуть ногу вниз выворотом.

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

III. Нарботка «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. В-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 *grandbattetentjete*. 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 исполнить 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 battetentpendu (на носок). Сделать активный мах вперёд, ногу через 1 позицию провести назад. То же с другой ноги.

б) И.п. - лицом к станку, 1 позиция ног, открыть рабочую ногу вперёд на battetentpendu 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 вперёд из 1 позиции на battetentpendu.

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 исполнить прыжок на опорной ноге, сразу чуть приоткрывая её. Если мах вперёд, опорная нога открывается чуть назад, а если мах назад то опорная нога открывается вперёд. 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 вперёд как в упражнении 6, на четвёртый мах нужно выпрыгнуть и резко бросить после правой ноги левую (ноги меняются

в воздухе). Упражнение выполняется 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 *releve* - 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 упадёшь», - 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 пластичности 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.): лечь 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 вверх 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 portdebras 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 postdebras.

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» выполняется как отжимание от пола. Подняться, постоять, лечь на спину.

в) «мостик» - «крутой». Руками подойти как можно ближе к ногам или, если позволяют возможности, руки поставить на локти.

г) «мостик» выполняется 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 в 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 *portsdebras*, 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 *ballo* 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 выполняется 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 прыжков 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 правильное 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 вперёд на 45*, 90* центр тяжести слегка перемещён в сторону рабочей ноги. Для сохранения равновесия корпус в верхней части слегка подан вперёд. Большое значение имеет сильное сокращение мышц поясницы. Важно также и положение головы. По всем правилам классического танца: движение ноги вперёд - 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 вперёд. 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 упадёшь», - 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.