

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНОГОРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

Принята на заседании  
методического совета  
от «25»августа 2017 г.  
Протокол № 1 от 25.08.2017

Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДТ»  
\_\_\_\_\_/Семенова Т.М./  
Приказ №128 от 5 сентября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественного направления**

**«Пируэт»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Витаковой Зульфии Ильдусовны

г.Лениногорск, 2006.

## Пояснительная записка.

Танец – поистине древнее и вечно юное искусство, формы его различны. Можно объединить детей в коллективы, где обучают бальным танцам, эстрадным или же народным танцам.

Данная программа позволяет решить учебно-воспитательные задачи выбрав новую ориентацию – спортивную, т.е. спортивно – эстрадные танцы или спортивно-народные танцы. Сочетание элементов гимнастики и танца дает необыкновенный эффект. Благодаря этому танцы становятся разнообразнее, интереснее, живее.

Цель программы- применяя элементы гимнастики и танца, добиться гармоничного развития и творческого долголетия занимающихся.

Задачи данной программы:

- приобщить занимающихся к миру танца, научить выражать через танец различные мысли, чувства человека;
- формировать жизненно-важные двигательные умения и навыки;
- укрепить здоровье занимающихся, увеличивая объем двигательной активности оказывать благотворное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы;
- воспитать моральные и волевые качества, осуществить художественно-эстетическое и культурное развитие занимающихся;
- в доступной форме преподнести занимающимся основы танцевального искусства и музыкальной грамоты;
- привить занимающимся необходимые двигательные навыки, умение чувствовать музыкальный ритм и согласовать с музыкой;
- воспитать любовь к искусству, к народному творчеству, расширить общий кругозор занимающихся;

Основной формой обучения детей является учебно-воспитательное занятие.

Для проведения занятия необходимо:

- специально отведенное помещение, класс хореографии, станок, зеркало, музыкальный инструмент;
- постоянный состав занимающихся;
- строгая регламентация заданий;
- присутствие педагога, аккомпаниатора.

Данная программа рассчитана на три года обучения, для детей от 7-9 лет. Апробировалась с детьми 7-8 лет, на базе Дома детского творчества города Лениногорска, в течение трех лет. Танец- гимнастика – вот девиз нашей работы!

Богатство, доступность, зрелищность упражнений гимнастики и искусства танца, воздушное, легкое, реющее над землей и зовущее ввысь, все это привлекает меня и моих учениц своим разнообразием.

Результатом долгой работы могут послужить многочисленные концерты и конкурсы не только в нашем городе, но и за пределами. Участие в конкурсах вовсе не главная цель программы. Важно открыть перед занимающимися мир нового танца, приобщить их к танцу и спорту одновременно.

Выполнение поставленных целей и задач программы проводится через основные разделы:

- элементы гимнастики;
- элементы классического танца;

- элементы народного танца;
- музыкально – ритмическое воспитание;

Первый год дети обучаются по трем разделам:

- 1 раздел: -музыкально - ритмическое воспитание;
- 2 раздел: элементы гимнастики;
- 3 раздел: элементы танца;

Методика преподавания в своей основе опирается на методы обучения. С этих методов осуществляется формирование психических качеств и умений занимающихся. Значение этих методов особенно велико при формировании и совершенствовании двигательных навыков. Сущность методов обучения состоит в использовании средств и приемов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью используется наглядный метод обучения: показ кинопрограмм, видеозаписи движений, танцев. На первом году обучения в основном используется игровой метод. У детей младшего возраста наглядность в обучении имеет очень важное значение, показ упражнений должен быть четким, целесообразно пользоваться «зеркальным» методом показа т.е. если движение выполняется с правой ноги или руки, преподаватель выполняет показ с левой. Начиная со второго года обучения и далее показ, наглядный метод, можно частично заменять словесным методом обучения. Дети, которые занимаются два, три раза в неделю, естественно не могут сталкиваться с заданиями в объеме программы хореографического училища или же спортивной школы. Поэтому в данной программе подобраны лишь некоторые элементы классического, народного танца и гимнастики, которые ребенку по силам и помогают выработать устойчивость, координацию, гибкость и музыкальность.

Элементы танца, гимнастики и музыки в процессе обучения тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для введения ее в учреждениях дополнительного образования.

#### Условия для продолжения обучения по программе.

В последующие годы возможна работа объединения с выпускниками представленной программы в форме создания хореографического ансамбля. В случае формирования творческих групп (ансамблей) со сроком обучения более трех лет (4,5, ...10 год обучения) большая часть тематического плана обучающего характера меняется на совершенствование изученного ранее материала и постановочно-репетиционную работу. После трехгодичного обучения воспитанники на высоком уровне владеют основными навыками хореографического искусства в пределах самостоятельного коллектива. В связи с этим основные формы и методы обучения строятся на подготовке новых хореографических постановок и их демонстрации широкому кругу зрителей. В этом случае главное значение при планировании имеет репертуар каждой сформированной группы. Результатом реализации программы является выполнение репертуара.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Условия для продолжения обучения по программе.
3. Тематический учебный план 1,2 ,3 года обучения.
4. Программа на 1 год обучения.
5. Перечень знаний и умений на 1 год обучения.
6. Программа на 2 год обучения.
7. Перечень знаний и умений на 2 год обучения.
8. Программа на 3 год обучения.
9. Перечень знаний и умений на 3 год обучения.
10. Контрольные упражнения, тесты по физической подготовке на 1,2,3 год обучения. Критерии оценки ЗУН для творческой группы.
11. Список литературы, используемой при создании программы.

### Тематический план 1 года обучения

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Беседы.	10	10	
2	Игры- этюды.	16	2	14
3	Элементы гимнастики.	26	6	20
4	Простейшие танцевальные шаги.	14	2	12
5	Простейшие движения при ходьбе.	12	2	10
6	Постановка корпуса у станка. Позиции ног.	10	3	7
7	Элементы классического танца.	26	6	20
8	Музыкально-ритмическое воспитание.	18	6	12
9	Итоговые коллективные работы: экскурсии и т.д.	12		12
	<b>Итого:</b>	<b>144 ч.</b>	<b>37</b>	<b>107</b>

### Тематический план 2 года обучения

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Беседы.	12	12	
2	Элементы гимнастики.	20	5	15
3	Совершенствование элементов гимнастики.	16	3	13
4	Позиции рук. Пор де бра.	12	4	8
5	Элементы классического танца.	26	6	20
6	Совершенствование элементов классического танца.	14	2	12
7	Элементы народного танца.	26	6	20
8	Музыкально-ритмическое воспитание.	16	6	10
9	Постановочная работа.	24	4	20
10	Репетиционная работа.	28	2	26
11	Итоговые коллективные работы: экскурсии и выступления, конкурсы, концерты.	22		22
	<b>Итого:</b>	<b>216 ч.</b>	<b>50</b>	<b>166</b>

### Тематический план 3 года обучения

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Беседы.	4		4
2	Элементы гимнастики.	20	2	18
3	Совершенствование элементов гимнастики.	20	2	18
4	Элементы народных танцев.	28	4	24
5	Совершенствование народных танцев.	16	1	15
6	Элементы классического танца.	16	2	14
7	Совершенствование элементов классического танца.	20	1	19
8	Музыкально-ритмическое воспитание.	4	1	3
9	Постановочная работа.	30	2	28
10	Репетиционная работа.	30	2	28
11	Итоговые коллективные работы: экскурсии и выступления, конкурсы, концерты.	28		28
	<b>Итого:</b>	<b>216 ч.</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

# Программа

«краткое изложение содержания материала»

1 год обучения

144 часа в год, 4 часа в неделю

Задачи 1 года обучения:

- преподавать элементы музыкально-ритмического воспитания, научить слушать музыку;
- разнообразить набор привычных движений, развить координацию;
- воспитать интерес и вкус к хорошему исполнению, т.е. дать простейшие навыки, с освоения которых начинается дальнейшая техническая подготовка.

## 1. Музыкально – ритмическое воспитание:

- прослушивание музыки;
- ходьба под музыку;
- определение сильной доли такта;
- выполнение движений с начала музыкальной фразы, понятие «музыкальная фраза»;
- определение ритма.

Чтобы решить задачи музыкально-ритмического воспитания прежде всего: научить детей красиво шагать по музыку, четко, бодро, с носка. Затем в доступной форме объяснить, что музыкальная фраза состоит из тактов, такты имеют свой счет, одним словом дети должны ощущать построение музыкальной фразы, схватывать характер счета, в последствие это будет необходимо для танцев.

После этого можно задать различные упражнения, связанные со счетом ритма. Например: дается такт, состоящий из четырех четвертей, дети каждые три четверти отбивают в ладоши, четвертую ждут, чтобы получилось пауза. И наоборот: три четверти ждут, а четвертая четверть – хлопок. Затем на последующих занятиях эти музыкально – ритмические упражнения усложняются ходьбой на месте и ходьбой по кругу и т.д.

Целесообразно ввести в первые занятия маленькие игры-этюды. Например такая игра как: мячики –«катящиеся, прыгающие, бегающие», помогает не только определить начало и конец музыкальной фразы, но и учит детей определять темп и ритм музыки. Предложите детям послушать три разные по характеру музыкальные фразы. Мячи- катящиеся выполняют свои движения под музыку на три четверти. Мячи – прыгающие выполняют движения под музыку на четыре четверти, мячи- бегающие на две четверти.

Игры с применением танцевальных шагов в образе животных, помогают правильно определить характер музыки, развивают в детях творческое начало. Дети начинают понимать, как выразить движением, жестом того или иного животного. Например: лиса двигается под мелодию на три четверти, зайцы на две четверти. Каждый ребенок придумывает «свою» лису или зайца.

## 2. Элементы гимнастики:

- разновидность ходьбы:

- а) на носках;
- б) на пятках;
- в) на внешнем, внутреннем своде стопы;
- г) в полуприседе, в полном приседе.

- разновидности бега:

- а) легкий бег;
- б) с захлестыванием назад;
- в) с высоким подниманием бедра.

- основные положения рук и движения:

- а) вперед;
- б) вверх;
- в) в стороны.

- построения и перестроения:

- а) в шеренгу;
- б) в колонны по одному, по два, по три.

- общеразвивающие упражнения:

- а) на середине стоя;
- б) из различных седов и упоров.

- упражнения для осанки:

- а) закрытая осанка «круглый полуприсед»;
- б) прогнутое в пояснице положение.

- упражнение для рук:

- а) волны;
- б) пружинные движения.

### 3. Элементы танца.

- историко-бытового:

- а) приставной шаг;
- б) шаг галопа;
- в) шаг польки;
- г) переменный шаг.

- классического танца:

- а) постановка корпуса у станка;
- б) разучиваются позиции ног 1,2,3,4,5,6.

После того, как поставлен корпус у станка, выучены позиции ног, даются первые движения классического танца:

- а) батман тандю – натянутое, энергичное движение ногой;
- б) деми плие – полуприседание, после того как освоено деми плие разучивается гран плие – полное приседание;



- в) батман тандю жэтэ – маленький бросок ногой;
- г) рон-де-жамб – круги норой.

После того как освоены в совершенстве все эти движения, тогда только можно поставить детей к станку и профиль. В таком положении выполняется то, что выучено раньше.

Почти одновременно с началом занятий у станка надо преподавать детям основные положения рук. Они еще не совпадают с теми классическими позициями рук, которые будут вручены в последующие годы, но дают ребенку представление о важности определенных положений рук на уроке, а потом и в танце.

Первое положение: руки опущены вниз, локти плавно округлены, большие пальцы кистей «смотрят друг на друга», остальные пальцы опущены.

Второе положение: руки перед собой держим напротив грудной косточки, ладошки обращены к себе, а большие пальцы «смотрят» на ладонь, т.е. максимально спрятаны.

Третье положение: руки над головой, но не заносить их далеко, а держать так, чтобы видеть. Затем из этого положения опускать их, переводя в положение №2 и №1. Этот переход из одного положения в другое несет в себе начало пар-де-бра – перемещение рук.

И четвертое положение: руки раскрыты в стороны, не заносить их далеко назад, а держать их так, чтобы видеть..

Правильность, четкость, точность выполнения элементов классического танца должны войти в подсознание ребенка, зафиксироваться в его мускульной памяти, стать своего рода рефлексом. Только тогда создаются нужные предпосылки к успешной работе над различными танцевальными номерами.

Конечно же моя работа с детьми не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Постановка танца – это итог всей работы каждого хореографа. А детям всегда не терпится показать публике готовый номер. И здесь необходимо проявлять постоянное терпение и требовательность к своим постановкам, танцам, чтобы не выпускать на сцену их преждевременно. Поэтому на первом году обучения мы ограничиваемся только музыкальными этюдами, которые ставятся на отработанных танцевальных элементах.

### **Знания на первом году обучения:**

- понятия музыкальная фраза;
- ритм музыки;
- деление на такты музыкальной фразы;
- разновидности ходьбы, бега;
- основные положения рук;
- различные исходные положения;
- правильное положение корпуса у станка;
- позиции ног;
- танцевальные шаги.

### **Умения за первый год обучения:**

- слушать и определять характер музыкального произведения;
- движением выделять сильную долю такта, начало музыкальной фразы<sup>4</sup>
- четко выполнять основные элементы гимнастики;
- выполнять танцевальные шаги соединенные в музыкальный этюд.

# Программа

«краткое изложение содержания материала»

2 год обучения

216 часов в год, 6 часов в неделю

Начиная со второго года обучения и в последующие годы, когда дети окрепнут физически и вырастут интеллектуально, когда начнет появляться репертуар танцев, который надо будет осваивать на середине зала все элементы урока усложняются и обогащаются. Программный материал дается по основным четырем разделам:

1. Музыкально – ритмическое воспитание.
2. Элементы гимнастики.
3. Элементы классического танца.
4. элементы народного танца.

## Задачи второго года обучения:

- развитие физических качеств;
- преподать элементы классического танца, соединенные в комбинации;
- развитие гибкости, координационных способностей;
- воспитание правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость.

### 1. Музыкально-ритмическое воспитание.

В начале учебного года идет повторение учебного материала:

- начало и конец музыкальной фразы;
- музыкальные размеры: 2/4; 3/4; 4/4;
- акцентировка на сильную долю такта.

*Изучаются особенности музыки:*

- марши «спортивные, военные»
- вальсы «быстрые, медленные»
- русские народные мелодии «медленные – хороводные и быстрые».

Занятия оформляется классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.

### 2. Элементы гимнастики.

На втором году обучения уделяется важное значение элементам развивающим гибкость и координационные способности. Без гибкости невозможно выполнять движения с большой амплитудой, а также воспитывать выразительность и пластичность движений. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудной, шейном отделах.

Развивая гибкость желательно использовать упражнения скоростно – силового характера: различные пружинные движения, махи и последующим удержанием ноги, наклоны вперед – назад, прогнувшись, согнувшись. Условия выполнения движений значительно облегчаются за счет использования опоры «станка».

Первое: разминаем голеностопный сустав. Такими укреплениями как: подняться на полупальцы – опуститься, затем переменное поднимание и опускание, затем поднимание на полупальцы с полуприседом. После этого переходим к суставам

шейного и грудного отделов позвоночного столба: различные круговые вращения головой, наклоны назад и вперед, не трогая поясничный отдел. Затем разминать мышцы и связки ног при помощи упражнения пассивно-активного характера «растяжка» с помощью партнера, продольные и поперечные шпагаты, затем переходим к поясничному отделу позвоночного столба: медленные, глубокие наклоны назад, вперед, в сторону, переходящие в быстрые наклоны назад, вперед.

После этого переходим к выполнению волн «всем телом», которые являются прекрасным средством для воспитания артистичности, слитности, «текучести» движений. Волна представляет собой мягкое движение, заключающееся в поочередном сгибании и разгибании суставов. Волна телом выполняется из основной стойки лицом к опоре, затем из круглого полуприседа. Последовательность изучения: вперед, затем в сторону.

Заканчиваются элементы гимнастики маховыми движениями: махи ногами вперед, в сторону, назад, мази а «кольцо».

### 3. Элементы классического танца.

Второй год обучения начинаем с повторения у станка: постановка корпуса, позиции ног 1,2,3,4,5. А так же повторяются деми плие, гран плие, по 1,2,5 лицом к станку, батман тандю жэтэ из 1 позиции боком к станку; рон-де-жамб -пар-тер из 1 позиции боком к станку «описывать ступней только четверть круга».

Разучиваются: деми, гран плие из 1 позиции боком к станку с переходом во 2 и 5 позиции; батман тандю из 5 вперед, в сторону, назад; батман тандю жэтэ из 5 позиции боком к станку вперед, в сторону, назад; рон-де-жамб -пар-тер из 1 позиции «описывать полукруг, затем круг». Отдельно разучивается положение ноги сур-ле-ку-де-пье. Затем разучивается батман релеве лян на 45 градусов.

# Программа

«краткое изложение содержания материала»

3 год обучения

216 часов в год, 6 часов в неделю

Весь программный материал третьего года обучения направлен на развитие технической подготовки. Продолжается развитие и совершенствование двигательных качеств. Все большее внимание уделяется воспитанию артистичности, выразительности в танцах.

## Задачи третьего года обучения:

- совершенствование двигательных качеств – гибкости, координации, функции равновесия;
- научить эмоционально, артистично исполнять элементы в танцах;
- совершенствование классического танца;
- дальнейшее воспитание любви к танцам, гимнастике;
- воспитание волевых качеств самодисциплины.

### 1. Музыкально – ритмическое воспитание:

Разучиваются динамические оттенки в музыке:

- усиление звука;
- ослабление звука.

Разучивается выполнение движений «каноном»

Развитие музыкальности осуществляется непосредственно во время выполнения элементов гимнастики, классического и народного танцев.

### 2. Элементы гимнастики.

Гимнастическая разминка на 3 году обучения включает в себя весь материал, указанный в программе 2 года обучения в усложненном варианте. Дополнительно изучают удержание ноги вперед, в сторону, назад, из сложных положений: 1,5 позиции лицом к станку, 1,3,5 позиции боком к станку.

Из большого разнообразия поворотов в гимнастике на своих занятиях мы применяем только повороты переступанием, которые чаще всего применяем в своих танцах. На 3 году обучения разучиваются повороты переступание на полупальцах влево, вправо, с продвижением по диагонали. При выполнении поворотов с продвижением первый шаг выполняется в направлении движения. В начале поворота голова задерживается в первоначальном положении «взгляд направлен как да поворота», затем поворачивается быстрее и опережая туловище возвращается в и.п. во время выполнения поворотов следить, чтобы тело было подтянутым и собранным, мышцы не расслаблять. Первое полугодие выполняется остановка после каждого поворота. Во втором полугодии выполняются серии поворотов с продвижением во диагонали. Повороты выполняются из исходных положений: правая вперед на носок, руки вперед, другая в сторону, тоже с левой ноги, правая вперед, на носок, руки на пояс.

3. в начале первого полугодия повторяются все в более ускоренном темпе, указанное в программе 2 года обучения. В конце первого полугодия до конца второго полугодия выполняются: деми, гран плие из 1 позиции с переходом на 2 и 5 и в 4

позиции. Во время выполнения гран плие рука опускается в подготовительную, в 1 и возвращается во 2 позицию.

Батман тандю выполняется в сочетании с деми плие изменяя положения рук и головы, выполняется из 5 позиции.

Батман тандю жэтэ пуанте из 5 позиции – данное движение на отличается от батман тандю жэтэ, но после отведения нога не закрывается в позицию, а ставится носком в пол. Рон-де-жамб-пар-тер выполняется из 1 позиции (разучивается предварительно препарсьон, нога работающая вперед на носок, опорная в плие, затем работающая нога раскрывается носком в сторону, рука из подготовительной в первую, затем во вторую).

Рон-де-жамб-пар-тер усложняется – выполняется в сочетании с деми плие. Батман фондю выполняется из 5 позиции, усложняется подъемом на полупальцы.

Разучивается давлонне из 5 позиции, выполняется вперед, в сторону, назад на 90 градусов и выше. Из 5 позиции работающая нога медленно, плавно скользит по опорной ноге до колена (положение пасса, выпрямляется вперед, в сторону, назад, и прямая медленно опускается в исходное положение).

Релеве лян выполняется на 90 градусов и выше стоя боком к станку из 5 позиции, по такту на движение и фиксацию положения.

Гран батман жэтэ выполняется боком к станку из 5 позиции. Усложняется сочетанием в пасса, подъемом на полупальцы.

На середине выполняются те же комбинации, что и у станка в таком порядке: плие, гран плие, батман тандю жэтэ, рон-де-жамб-пар-тер, гран батман жэтэ. Повторяются 1 пор де бра, разучивается 2 и 3 пор де бра.

#### 4. Элементы народного танца.

**Русский танец.** Закрепляются умения и навыки второго года обучения и добавляются новые: направление назад, переменный шаг с каблука с продвижением вперед, назад.

Девичий шаг с преступлением, два шага с последующей мягкой приставкой в 6 позицию на стопу полуприседании, с продвижением вперед и назад.

Разучивается «ключ» - одинарный, двойной. Повторяется «веревочка», разучивается двойная. Разучивается дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблука и всей стопой другой ноги, выполняется на месте и продвижением. «Дробная дорожка» мелкая непрерывная дробь с одинарным ударом каблука на месте, с продвижением.

**Татарский танец.** Татарские плясовые носят жизнерадостный характер, они отличаются задорным ритмом, всегда стремительны, легки. На 3 году обучения разучиваются основные движения татарского танца. Затем все разученные движения соединяются в этюд и закрепляются.

Ходы: подскоки с переступанием, вначале одинарный, затем двойной.

Чауштыру - исполняется как русская моталочка, только движение идет к себе.

Борма – шаг, нога сгибаясь назад выносится вперед на пятку.

Очпочмак – ноги врозь, подскок, одна сгибается назад скрестно.

Дробные ходы – в татарском танце исполняются не сильно, девушки исполняют их особенно нежно и мягко.

#### **Позиции рук в женском танце:**

основные – на фартуке (руки касаются передника),  
на платке (руки держат углы платка),

а так же одна рука на платке, другая на фартуке.

### **Знания за третий год обучения:**

- знать особенности характера исполнения в татарском танце;
- знать название движений в классическом танце (на французском и русском языках),
- знать названия движений в татарском танце,
- знать терминологию выполняемых элементов гимнастики;
- знать элементы поставленных этюдов и танцев.

### **Умения за третий год обучения:**

- уметь артистично выполнять элементы танцев;
- уметь передавать движениями интонации музыкальной темы;
- уметь выполнять элементы классического танца в ускоренном темпе;
- уметь передать характер татарского этюда;
- уметь соединять движения в этюды на определённую музыку (импровизировать).

### **Рекомендуемые этюды и танцы на 3 год обучения:**

1. Импровизация учащимися на тему : «Русский народный танец», (музыкальное сопровождение, фонограмма).
2. Татарский народный этюд (музыкальное сопровождение – «живое»).
3. Танец «Скоморошьи потешки» - в котором удачно сочетаются элементы русского народного танца, но и элементы гимнастики.
4. Танец «Дикарята» - близок к душевному миру ребят, полностью соответствует физическими силами, танцевальным возможностям данного возраста.

Знания и умения оцениваются один раз в конце учебного года. Дополнительно для регулярного контроля за уровнем физических качеств применяются контрольные упражнения, тесты, по физической подготовке, которые оцениваются в конце первого и второго полугодия.

Ниже показаны контрольные упражнения, которые целесообразно применять для оценки гибкости, в позвоночном, тазобедренном суставах. Силы для развития функции равновесия у занимающихся. А также процедура и правила тестирования.

# Тесты для первого года обучения

Название теста	Описание упражнений (теста)	Графическое изображение	Оценка теста
Тесты на гибкость	Гимнастический мост из положения лежа на полу		Измеряется расстояние от кисти до пяток опорных ног (в см.)
	Из упора лежа на животе – прогнуться, ноги согнуть, носками коснуться головы		Измеряется расстояние от ног до головы (в см.)
	Из седа –сложиться, достать руками пяток, головой коснуться колен		Фиксируется положение (в сек.)
Тесты на силу	Из положения лежа на животе, оторвать плечи, руки, ноги от пола		Фиксируется положение (в сек.)
	Из положения лежа на спине, поднимание ног до прямого угла		Фиксируется количество выполняемых движений

# Тесты для второго года обучения

Название теста	Описание упражнений (теста)	Графическое изображение	Оценка теста
Тесты на гибкость	Гимнастический мост из положения стоя		Измеряется расстояние от кистей до пяток (в см.)
	Из положения стоя – наклон согнувшись, руками взяться за голень, головой коснуться колен		Фиксируется положение (в сек.)
	Из упора сидя гимнастический шпагат		Измеряется расстояние между полом и бедрами (в см.)
Тесты на силу	Из положения лежа на животе, оторвать туловище от пола		Фиксируется количество выполненных движений
	Из положения лежа на спине, поднятие ног на 135 градусов		Фиксируется количество выполняемых движений



# Тесты для третьего года обучения

Название теста	Описание упражнений (теста)	Графическое изображение	Оценка теста
Тесты на гибкость	Гимнастический мост на одной ноге - вверх		Измеряется расстояние от кисти до пятки (в см.)
	Гимнастический мост шпагат с высоты 10-15 см.		Фиксируется положение (в сек.)
Тесты на силу	Из положения лежа на животе, оторвать туловище от пола		Фиксируется количество выполняемых движений
	Из положения лежа на спине, поднять на 135 градусов		Фиксируется количество выполняемых движений
Тесты на равновесие	Из положения стоя на одной ноге, другая вперед, руки в стороны (нога поднимается на 90 гр. И выше). То же выполняется в сторону и назад.		Фиксируется положение (в сек.)

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗУН УЧАЩИХСЯ для творческой группы.

Название блока	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Выворотность	Знает, какие упражнения развивают выворотность, с трудом выполняет данные упражнения	Знает, какие упражнения развивают выворотность, умеет их выполнять, после хорошей физической нагрузки	Знает, какие упражнения развивают выворотность, умеет их выполнять в полную силу легко
Гибкость	Знает, какие упражнения развивают гибкость, с трудом выполняет данные упражнения	Знает, какие упражнения развивают гибкость, умеет их выполнять, после хорошей физической нагрузки	Знает, какие упражнения развивают гибкость, умеет их выполнять в полную силу легко



## Список литературы

1. Р.Захаров «Сочинение танца» странички педагогического опыта Издательство: М.: Искусство, 1989.
2. Акимова М., Козлова В. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход.- М.: Знание, 1992.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца- Л.: Искусство, 1983.
4. Боброва Г. Искусство грации. - М.: Детская литература, 1986.
5. Бритаева Н.Х. Эмоции и чувства в сценическом творчестве. - Саратов, 1987.
6. Васильева Е. Танец. -М.: Искусство, 1996.
7. Занько С.Ф. и др. Игра и учение: Теория, практика и перспективы игрового обучения. - М., 1992.
8. Захаров Р. Слово о танце. - М: Планета, 1989.
9. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей: Теория и методика социально-педагогической деятельности. -Ярославль: Академия развития, 2004.
10. Кульневич СВ., Иванченко В.Н. Дополнительное образование детей: методическая служба. - Ростов-н/Д.: Учитель, 2005.