

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.КАЗАНИ**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества пос. Дербышки»  
Советского района г. Казани**

<b>Принята на педагогическом совете ЦДТ пос.Дербышки</b>	<b>МБУДО ЦДТ пос.Дербышки</b>
<b>Протокол № 1 от 29.08. 2023 г.</b>	<b>Утверждаю: Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 28-ОД от 31.08.2023 г.</b>

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Ступеньки к успеху»  
хореографического объединения  
«Надежда»**

**Возраст обучающихся 7 - 11 лет  
Направленность: художественная  
Срок реализации программы: 4 года**

**Составитель: педагог дополнительного  
образования первой квалификационной  
категории Ситнова Светлана Ивановна**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.КАЗАНИ**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества пос. Дербышки»  
Советского района г. Казани**

<b>Принята на педагогическом совете ЦДТ пос.Дербышки</b>	<b>МБУДО ЦДТ пос.Дербышки</b>
<b>Протокол № 1 от 29.08. 2023 г.</b>	<b>Утверждаю: _____ Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 28-ОД от 31.08.2023 г.</b>

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Ступеньки к успеху»  
хореографического объединения  
«Надежда»**

**Возраст обучающихся 7 - 11 лет  
Направленность: художественная  
Срок реализации программы: 4 года**

**Составитель: педагог дополнительного  
образования первой квалификационной  
категории Ситнова Светлана Ивановна**

**Казань, 2011**  
**Информационная карта образовательной программы**

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества пос. Дербышки» Советского района г. Казани
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографического объединения «Надежда» - «Ступеньки к успеху»
3.	<b>Направленность программы</b>	художественная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Ситнова Светлана Ивановна педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-11 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разно уровневая  групповая, коллективная
5.4.	Цель программы	всестороннее развитие личности, его мотивационной сферы, творческих способностей и эмоционального мира через приобщение к искусству хореографии.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень – 1-2 годы обучения Базовый уровень- 3-4 годы обучения
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<b>Формы:</b> коллективная, групповая, индивидуальная; - учебное, практическое, открытое, контрольное занятие, творческая работа. <b>Методы:</b> словесные, практические, наглядные, творческого проектирования, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно-репродуктивный, наблюдение.
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	опрос, выполнение технических нормативов, педагогическое наблюдение, тестирование, участие в конкурсах, концертах
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	Входная и текущая диагностика, промежуточная, итоговая аттестация обучающихся. Результативность участия в конкурсах различного уровня
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки</b>	Протокол методического совета ЦДТ №1 от 27.08.2023

	<b>программы</b>	Приказ директора № 28-ОД от 31.08.2023 - изменения, внесенные в программу в 2022-2023 уч. году; - изменения в нормативно-правовой базе; - корректировка целей и задач; - изменения в мониторинге качества освоения программы; Изменения, внесенные в программу в 2023-2024 уч.году; - изменения в нормативно-правовой базе; - изменение объема программы и сроках реализации;
--	------------------	--

## Оглавление

### Комплекс основных характеристик программы:

1. Пояснительная записка..... 2 стр.
2. Матрица образовательной программы .....10 стр.
3. Учебные планы 1-4 года обучения .....13 стр.
4. Содержание программы 1-4 года обучения .....16 стр.
5. Планируемые результаты освоения программы .....30 стр.

### Комплекс организационно-педагогических условий:

6. Организационно-педагогические условия реализации программы .....31 стр.
7. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.....31 стр.
8. Список литературы.....32 стр.

### Приложения:

- Приложение 1. Календарный учебный график 1 года обучения.....35 стр.
- Календарный учебный график 2 года обучения.....42 стр.
- Календарный учебный график 3 года обучения.....51 стр.
- Календарный учебный график 4 года обучения.....59 стр.

Приложение 2. Диагностические и оценочные материалы.....70 стр.

Приложение 3. Мониторинг качества освоения образовательной программы. 78 стр.

Приложение 4. Дистанционный модуль..... 82 стр.

### Пояснительная записка

Танец в своей сущности – самое высокое и самое древнее из всех искусств. Оно выше музыки, оно выше поэзии, потому что в танце вне посредства слово и вне посредства инструмента человек сам становится инструментом, песней и творцом и все его тело звучит, как тембр голоса.

Танец – это гармония человеческого тела, человеческой души. Сделать свое тело таким же чутким и звенящим, как дерево старого Страдивариуса, достигнуть того, чтобы оно стало все целиком одним музыкальным инструментом, звучащим внутренними гармониями, — вот идеальная цель искусства танца.

Что прекраснее человеческого лица отражающего верно и гармонично те волны настроения и чувств, которые поднимаются из глубины души? Надо чтобы все наше тело стало лицом. Поэтому современное искусство хореографии предъявляет танцорам высокие требования: хорошая физическая подготовка, владение народным, классическим танцами, знание современных стилей и направлений хореографии, наличие творческих способностей, актерского мастерства, умение передавать определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографического объединения «Надежда» имеет **художественную направленность**.

Программа составлена на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

- 1.Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ ( с изменениями и дополнениями)
- 2.Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
- 4.Приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- 5.*Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.*
- 6.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.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 8.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (если программа реализуется в сетевой форме)
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 от 1.01.2021г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
- 10.Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных

технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)

#### 11. Устав МБУДО «ЦДТ пос.Дербышки»

**Актуальность программы** продиктована острой необходимостью воспитания цельной и нравственно здоровой личности, защиты и развитию её духовности, обусловлена потребностью культурной преемственности, самобытности, социокультурной идентичности ребенка и его ориентации в культурном пространстве.

Содержание программы весьма многопланово. Её новизна состоит в том, что современная хореография, динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику эстрадного танца, классического балета, народной хореографии и другие направления танцевального искусства.

Вале логическая направленность обучения современным танцам, соединенная с духовно творческой устремленностью, - необходимо условие для гармоничного развития человека. Те, кто занимаются современной хореографией, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие. Если человек занимается танцем, то его чувства вкуса меняются в лучшую сторону, и он становится более культурным человеком.

#### **Особенности программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии хореографического коллектива «Надежда» является разноуровневой.

#### **Программа предусматривает 2 уровня обучения:**

**Стартовый уровень (ознакомительный)** – обучение в коллективе (2 года обучения, 1 год обучения 2 раза по 2 часа в неделю, 2 год обучения, 3 раза по 2 часа в неделю, возрастной состав учащихся 7-8 лет.)

**Базовый уровень** – обучение в младшей и средней группе (2 года обучения, 2 раза по 3 часа в неделю, возрастной состав учащихся 9-11 лет).

Данная программа является разноуровневой, так как соответствует следующим критериям:

- наличие в программе собственной матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участника программы;
- предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала;
- организован доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;
- методическое описание открытых и прозрачных процедур, посредством которых присваиваются те или иные уровни освоения ученикам;
- подробное описание механизмов и инструментов ведения индивидуального рейтинга детей исходя из содержания уровневой матрицы программы. Описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальный рейтинг;
- программа предполагает реализацию процессов индивидуального сопровождения детей, основывающихся на данных индивидуального рейтинга;
- фонд оценочных средств программы предполагает их дифференциацию по принципу уровневой сложности, которая заложена в матрице.

**Цель программы** – всестороннее развитие личности, его через приобщение к искусству хореографии.

#### **Задачи программы:**

##### **1. Образовательные:**

- Обучение различным стилям современной хореографии;

- Ознакомление с основными историческими периодами музыкальных жанров;
  - Изучение программного материала классического танца, народно-сценического танца;
  - Освоение техники и лексики современного танца;
- Обучение основам актерского мастерства.

## **2. Развивающие:**

- Развитие творческого потенциала учащихся;
  - Гармоническое физическое развитие;
  - Развитие чувства музыкального ритма;
  - Моторика - двигательной и логической памяти;
  - Развитие навыков изоляции различных частей – центров тела;
  - Развитие умения координировать движения двух или более частей - центров тела;
  - Развитие инициативы и способности к самовыражению танца;
- Развитию навыков общения и коммуникации.

## **3. Воспитательные:**

- Введение учащихся в мир искусства хореографии;
- Формирование художественно-эстетического вкуса, творческого отношения к себе, окружающему миру;
- Повышения уровня внутренней культуры личности и ее гармонизации в целом;
- Работа над созданием сплоченного, дружного коллектива;
- Создание условий для развития гармоничной, социально-значимой личности, способной проявлять себя в созидательной творческой жизни;
- Пробуждение интересов учащихся к процессу создания хореографических постановок;
- Ориентация учащихся в выборе профессий, связанных с искусством хореографии.

**Адресат программы:** Программа «Ступеньки к успеху» рассчитана на учащихся от 7 до 11 лет. В объединение принимаются все желающие заниматься без специального отбора. В ходе обучения реализуется дифтонгами тренированный принцип с учетом разновозрастных особенностей детей. Создаются группы: подготовительная, младшая, средняя, старшая группы. Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии хореографического коллектива «Надежда» является разноуровневой. Уровень сложности обучения по программе определяется с помощью входной и текущей диагностики. При приеме и обучении могут быть вариации отклонений от возрастной схемы, так как ребенок может прийти в коллектив и в старшем возрасте, обладая определенными способностями.

**Объем программы:** 792 часов

1 год обучения – 144 часа

2-4 годы обучения – 216 часов

**Формы организации образовательной деятельности:**

**Технологии, используемые на учебных занятиях.**

- Создание атмосферы благожелательности, ориентирование на дальнейший успешный результат.
- Беседа в форме диалога.

- Самооценка, оценка педагогом.
- Система взаимодействия между педагогом и воспитанниками.
- Раскрытие практической значимости темы.
- Эмоциональность подачи учебного материала.

Определение цели, задач и содержание программы основывается на таких важнейших педагогических принципах:

- Последовательность и доступность обучения;
- Учет индивидуальных особенностей учащихся;
- Принцип интереса;
- Принцип коллективизма;
- Принцип воспитывающего обучения, направленного на приобретение знаний, умений и навыков;
- Принцип эстетического восприятия, действительности на основе познаний искусства хореографии;
- Принцип творческого воплощения созданных образов;
- Принцип повышения исполнительского мастерства.

Программа «Ступеньки к успеху» основана на дидактических принципах:

- Принцип сознательности и активности обеспечивается на основе получения эффективности результатов при развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков;
- Принцип полезности обучения обеспечивается за счет показа изучаемых упражнений, доходчивого и образного объяснения, использования наглядных средств;
- Принцип доступности процесса обучения достигается с учетом состояния физической подготовленности учащихся, уровня двигательных навыков и умений;
- Принцип систематичности и последовательности соблюдается за счет регулярности занятий, содержания репетиций, комплексирования знаний, умений и навыков по результатам физической подготовки;
- Принцип прочности овладения двигательными навыками достигается за счет многократных повторений физических упражнений, приемов и действий;
- Принцип гуманизации предполагает утверждение непреходящих общечеловеческих ценностей, внимание к событиям культуры, науки и искусства;
- Принцип детоцентризма предусматривает приоритет интересов ребенка в воспитательном процессе;
- Принцип увлекательности и творчества определяет развитие творческих способностей детей;
- Принцип системности предполагает преемственность знаний, связь пройденного и нового материала;
- Принцип сотрудничества предусматривает признание ценности совместной деятельности детей и взрослых;
- Принцип природосообразности определяет учет возрастных и индивидуальных особенностей, задатков и возможностей учащихся, при включении их в различные виды деятельности.

В программе прослеживается взаимопроникновение учебных предметов для обеспечения преемственности содержания обучения на протяжении всего обучения.

Основными составляющими программы являются следующие разделы:

### **1. Ритмика и ритмическая разминка.**

Раздел состоит из ритмичных упражнений, музыкальных заданий, прослушиванию и анализу танцевальной музыки, движений под музыку.



Упражнения этого раздела должны научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, сформировать умение согласовывать движения с музыкой. Их можно использовать на различных этапах обучения, в любом возрасте, с той только разницей, что детям в 5-7 лет рекомендовано исполнять движениями в более медленном темпе, а с возрастом происходит ускорение темпа и усложнение танцевальных комбинаций.

## **2. Партерная гимнастика.**

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

Упражнения партерной гимнастики необходимо использовать на всех ступенях обучения последующем усложнением.

## **3. Классический партер.**

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Упражнения на полу или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Классический партерный экзерсис способствует исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, помогают выработать выворотность, развивать гибкость, эластичность стоп и т.д.

## **4. Основы классического танца.**

Классический танец – школа современной хореографии. Без классического экзерсиса нельзя обойтись, так как эти упражнения помогают приобретать навыки правильного положения рук, ног, головы, корпуса, развивают и укрепляют мышцы корпуса тела, вырабатывают легкие четкие движения, и чтобы овладеть высоким исполнительским мастерством, необходимо познать и усвоить природу, средства выражения, школу классического танца.

## **5. Основы народно-сценического танца.**

Народно-сценический танец – в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формируя у них качества и навыки, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу. Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа, дает возможность учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения различных народов, сложностью их темпов и ритмов.

## **6. Основы джаз – модерн танца.**

Джаз – модерн танец – динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику джазового танца, танца – модерн и классического танца. Развиваясь в последние 30 лет, эта техника танца, сформировала свой лексический модуль, в форму урока и методика преподавания. Особенности лексического модуля, то есть движенческого словаря джаз – модерн танца, состоит в том, что в единой целой (комбинацию урока, сценическую композицию и т.д.) органически соединяются движения, характерные для танцевальных систем – антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец и классический танец, и классический балет. Однако именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движения, характерный именно джаз – модерна танца.

Курс «Основы джаз-модерн танца» предполагает три уровня обучения – подготовительный, базовый, продвинутый.

## **7. Основы актерского мастерства.**

Современная хореография – это искусство театра. Театральный танец – это не просто компонент, зримо воссоздающий содержание музыки, это самостоятельный вид искусства, имеющий собственные средства выражения, с помощью которых раскрывается смысл сценического действия.

Каким же послушным, гибким, отзывчивым и тонким должно быть искусство танцовщика, если оно призвано, верно отображать и раскрывать смысл хореографической постановки. Уметь творчески вдохновенно и виртуозно «танцевать» содержание музыки – значит обладать одним из главных элементов актерского мастерства.

Современная хореография неразрывно связана с освоением выразительных средств, на которые опирается мастерство артиста. И чем прочнее изучена техника транса, тем ближе танцовщик подходит к познанию выразительно жеста.

Курс «Основы актерского мастерства» предполагает определенный минимум знаний, навыков без которых нельзя быть артистом. Этот курс рассчитан на три этапа.

#### **8. Постановочная работа.**

Любой творческий коллектив обращает особое внимание на репертуар, выходя на сцену, артист несет с собой людям целый мир мыслей, образов, чувств. Работа над постановками влияет на воспитание и развитие самого артиста, на формирование его художественного вкуса.

#### **9. Концертная деятельность.**

Концерты и конкурсы один из важных видов деятельности в процессе, которого происходит приобретение новых знаний и творческого опыта. Она является своеобразным итогом учебного процесса.

#### **10. Промежуточная аттестация и текущий контроль.**

Контроль над знаниями, умениями и навыками проходит в форме мониторинга: входной – в начале учебного года, текущий – в середине учебного года. В конце учебного года в каждой группе проводится промежуточная аттестация.

Текущий контроль и промежуточная аттестация представляет собой оценку качества освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы в хореографическом коллективе «Надежда».

Формами промежуточной аттестации являются: отчетный концерт коллектива или участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Результаты промежуточной аттестации оформляются в журнале учета работы коллектива. Учащиеся, освоившее в полном объеме соответствующую часть дополнительной общеразвивающей программы, переводятся в группу следующего года обучения. Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся в группу следующего года обучения по решению педагога дополнительного образования и на основании результатов (достижений) учащегося в течение учебного года.

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей (законных представителей ребенка).

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях методических объединений и Педагогического совета Учреждения.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

По мере изучения программного материала учащихся должны:

- Знать историю танцевальной культуры, а также разнообразие стилей и направлений современной хореографии, свободно их различать и владеть ими;
- Обладать чувством ритма, музыкальностью, необходимыми для танцора физическими качествами;
- Владеть основами актерского мастерства, культурой эмпатического общения;
- Создавать художественные сценические образы;
- Обладать высоким художественным, эстетическим вкусом и творческим воображением;
- Приобрести профессиональные качества, знания, умения и навыки, необходимые для танцора.

**МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ РАЗНОУРОВНЕВОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЫ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА «Надежда»  
1 год обучения**

Ур овн и	Критерии	Формы и методы диагностики	Педагогические методы и технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцирован ных заданий
Стартовый	<b>Предметные компетенции:</b> -правила техники безопасности -укрепление опорно-двигательного аппарата, -развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности, -развитие выносливости и постановка дыхания, - развитие чувства ритма, музыкального слуха - умение ориентироваться и двигаться в пространстве - знакомство с музыкально-ритмическими играми, - изучение элементов партерного экзерсиса - изучение специальной терминологии - исполнение программного танца	- психолого-педагогическая диагностика, - собеседование - целенаправленное наблюдение - индивидуальная беседа, - практическая работа - педагогический анализ -занятие-игра -опрос -музыкальное соревнование	<b>Методы:</b> наглядно-практический, словесный, игровой, репродуктивный (по образцу, с подсказкой, объяснительно-иллюстративный <b>Технологии:</b> личностно-ориентированного обучения, здоровье сберегающие технологии, игровые технологии	<b>Предметные компетенции:</b> - знают правила техники безопасности на занятиях - имеют представление о двигательных функциях тела - не всегда различают темп и характер музыки, слабо развит музыкальный слух, элементы ритмической гимнастики выполняют с помощью педагога - имеют простые навыки двигательной координации и памяти - не достаточно хорошо осознают связь пространственных перестроений с музыкой - не достаточно хорошо знают названия элементов партерного экзерсиса, испытывают затруднения при выполнении - имеют навыки исполнения простых пространственных комбинаций - знает, но слабо исполняет программный танец - знают отдельные специальные термины	Дифференцированны е задания предполагают упражнения на освоение азов ритмики, изучение простых элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов, исполнение простых танцевальных композиций и танцев. Освоение теоретического и практического материала с подсказкой и помощью педагога. Задание выполняется на репродуктивном уровне (под руководством и с помощью

	<b>Метапредметные компетенции:</b> <b>-Регулятивные:</b> - умение оценивать правильность выполняемых заданий, <b>- Познавательные:</b> развитие интереса к танцам <b>- Коммуникативные:</b> развитие коммуникативных способностей, навыков сотрудничества (доброжелательность, отзывчивость)			<b>Метапредметные компетенции:</b> <b>Регулятивные:</b> - проявляют организованность в подготовке к занятию и при проведении занятия под руководством педагога - проявляют элементы самостоятельности при выполнении заданий <b>Познавательные:</b> знакомы с азами истории отдельных танцев <b>Коммуникативные:</b> слушают задания педагога, выполняют их под его руководством	педагога). Воспроизведение знаний и способов действий по образцу, показанному другими.
	<b>Личностные компетенции:</b> Приобретение основ ценных личностных качеств: - заинтересованность - общительность - активность			<b>Личностные компетенции:</b> -малоактивен, больше наблюдает за деятельностью других - малообщителен с детьми, общается с педагогом только по инициативе последнего - заинтересованность в занятиях недостаточно сформирована - не стремятся к участию в выступлениях	
Базовый	<b>Предметные компетенции:</b> -правила техники безопасности -укрепление опорно-двигательного аппарата, -развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности, -развитие выносливости и постановка дыхания, - развитие чувства ритма, музыкального слуха - умение ориентироваться и двигаться в пространстве - знакомство с музыкально-ритмическими играми, - изучение элементов классического экзерсиса - изучение элементов народно-сценического танца	Психолого-педагогическая диагностика, целенаправленное наблюдение, педагогический анализ, отслеживание результатов освоения практического и теоретического материала	<b>Методы:</b> Наглядно-практический(дедуктивный), словесный (индуктивный), поисковый, <b>Технологии:</b> личностно-ориентированного обучения, здоровье сберегающие технологии, игровые технологии	<b>Предметные компетенции:</b> -знают и выполняют правила техники безопасности на занятиях - имеют представление о двигательных функциях тела, стараются удерживать тело в правильном положении - имеют хороший музыкальный слух и чувство ритма, исполняют элементы партерного экзерсиса, классического экзерсиса, элементы народно-сценического танца, джаз-модерн танца, частично самостоятельно, под наблюдением педагога - ориентируется в танцевальном зале, имеет навыки работы в паре, строить круг, двигаться в шеренге, - выполняет простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на	Дифференцированные задания предполагают упражнения на освоение азов партерного экзерсиса, простейших элементов по ритмики, исполнение простых танцевальных композиций и танцев. Одно и тоже задание может быть выполнено в нескольких уровнях: - репродуктивном (с подсказкой) - репродуктивном (самостоятельно) - творческом.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение джаз-модерн танца</li> <li>- изучение специальной терминологии</li> <li>- исполнение программного танца</li> </ul>				основе пройденных движений - знает специальную терминологию, учится применять ее на занятиях - знает и умеет исполнять программный танец	Самостоятельное запоминание теоретического материала и самостоятельное выполнение практического материала (под наблюдением педагога)
<b>Метапредметные компетенции:</b> <b>-Регулятивные:</b> организованность, самостоятельность Умение самостоятельно организовать процесс обучения инициативность <b>- Познавательные:</b> развитие интереса к танцам <b>- Коммуникативные:</b> умение слушать педагога, общаться в группе - приобретение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в учебной и творческой деятельности - умение оценивать собственные успехи с точки зрения достижения общего результата				<b>Метапредметные компетенции:</b> <b>Регулятивные:</b> - проявляют организованность в подготовке к занятию и при проведении занятия - проявляют самостоятельности при выполнении заданий под наблюдением педагога - стараются проявлять самостоятельность в организации процесса обучения <b>Познавательные:</b> интересуются историей хореографии, стараются находить нужную информацию, осмысливать и применять ее в деятельности - использование <b>Коммуникативные:</b> - развивают способности к пониманию, сопереживанию чувствам других людей; - стараются достичь взаимопонимания с партнерами в группе	
<b>Личностные компетенции:</b> Формирование основ социально-ценных личностных качеств: - трудолюбие - аккуратность - дисциплинированность				<b>Личностные компетенции:</b> - проявляют трудолюбие в достижении поставленных образовательных целей - аккуратны и дисциплинированы в выполнении заданий педагога - проявляют интерес к участию в выступлениях на сцене	

<b>Метапредметные компетенции:</b> <b>Регулятивные:</b> - организованность, - самостоятельность - умение самостоятельно организовать процесс обучения - инициативность <b>Познавательные:</b> - использование в учебной деятельности различных источников информации <b>Коммуникативные:</b> - умение работать в группе, в паре, слушать и выполнять задачи педагога			<b>Метапредметные компетенции:</b> <b>Регулятивные:</b> - Использование приобретенного опыта в процессе занятий и в постановочной работе - проявление самостоятельности и организованности в учебном процессе - стремление проявить инициативу в процессе работы над танцем <b>Познавательные:</b> - стремление использовать доступные источники информации для подготовки к занятиям, и для создания сценического образа <b>Коммуникативные:</b> - умение распределять работу в команде - умение выстраивать взаимоотношения с педагогом и обучающимися	
<b>Личностные компетенции:</b> - развитие уважения к другим и самоуважения - знание и соблюдение норм и правил поведения в коллективе - адекватное оценивание своих достижений			<b>Личностные компетенции:</b> - формирующаяся система ценностных отношений к себе и другим участникам образовательного процесса: самоуважение, уважение, соблюдение моральных норм и требований	

**Учебно-тематический план**  
**Стартовый уровень (ознакомительный) - (2 года обучения).**  
**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика	2	1	1	Собеседование. Опрос. Пед. наблюдение
2. Ритмика и ритмическая разминка	30	2	28	Пед. наблюдение Контроль над выполнением упражнений
3. Основы партерной гимнастики	30	2	28	Пед. наблюдение Контроль над выполнением

				упражнений
4. Классический партер	32	2	30	Пед. наблюдение Контроль над выполнением упражнений
5. Основы классического танца	16	2	14	Пед. наблюдение Контроль над выполнением упражнений
6. Постановочная работа	26	0	26	Пед. наблюдение Контроль над выполнением упражнений
7. Концертная деятельность	4	0	4	Пед. наблюдение Контроль над выполнением упражнений
8. Промежуточная аттестация учащихся по итогам 1 полугодия	2	-	2	Опрос. Практические задания
9. Промежуточная аттестация учащихся по итогам учебного года	2	1	1	Итоговый концерт
<b>Итого:</b>	144	10	134	

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Занятия проводится 3 раза в неделю по 2 часа.

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности.	3	1	2	Опрос. Пед. наблюдение
2. Ритмика и ритмическая разминка	42	9	33	Учебное занятие Пед. наблюдение
3. Основы партерной гимнастики	42	9	33	Учебное занятие Пед. наблюдение
4. Классический партер	42	9	33	Учебное занятие Пед. наблюдение
5. Основы классического танца	21	6	15	Учебное занятие Пед. наблюдение
6. Постановочная работа	54	0	54	Учебное занятие Пед. наблюдение
7. Концертная деятельность	6	0	6	Учебное занятие Пед. наблюдение
8. Промежуточная аттестация учащихся в форме концерта, участие в конкурсе	3	-	3	Опрос Практическое задание
9. Итоговая аттестация по итогам учебного года	3	1	2	Итоговый концерт
<b>Итого:</b>	216	35	181	

**3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
**Базовый уровень - (2 года обучения).**  
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Техника безопасности.	3	1	2	Опрос. Пед. наблюдение
1. Ритмика и ритмическая разминка	12	3	9	Учебное занятие Пед. наблюдение
2. Основы партерной гимнастики	12	3	9	Учебное занятие Пед. наблюдение
3. Классический партер	12	3	9	Учебное занятие Пед. наблюдение
4. Основы классического танца.	33	3	30	Учебное занятие Пед. наблюдение
5. Основы джаз-модерн танца. (выход на подготовительный уровень)	24	3	21	Учебное занятие Пед. наблюдение
6. Основы народно-сценического танца.	42	3	39	Учебное занятие Пед. наблюдение
7. Основы актерского мастерства.	15	3	12	Учебное занятие Пед. наблюдение
8. Постановочная работа.	48	0	48	Учебное занятие Пед. наблюдение
9. Концертная деятельность.	9	0	9	Учебное занятие Пед. наблюдение
10. Промежуточная аттестация учебного года учащихся в форме концерта, участие в конкурсе.	3	1	2	Опрос Практическое задание
11. Итоговая аттестация по итогам учебного года	3	1	2	Итоговый концерт
<b>Итого:</b>	216	24	192	

**4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Опрос. Пед. наблюдение
1. Ритмика и ритмическая разминка	14	2	12	Учебное занятие Пед. наблюдение
2. Основы партерной гимнастики	14	2	12	Учебное занятие Пед. наблюдение
3. Классический партер	12	2	10	Учебное занятие Пед. наблюдение
4. Основы классического танца.	32	2	30	Учебное занятие Пед. наблюдение
5. Основы джаз-модерн танца. (выход на подготовительный уровень)	24	2	22	Учебное занятие Пед. наблюдение



6. Основы народно-сценического танца.	42	4	38	Учебное занятие Пед. наблюдение
7. Основы актерского мастерства.	14	2	12	Учебное занятие Пед. наблюдение
8. Постановочная работа.	48	0	48	Учебное занятие Пед. наблюдение
9. Концертная деятельность.	10	0	10	Учебное занятие Пед. наблюдение
10. Промежуточная аттестация учащихся по итогам учебного года в форме концерта, участие в конкурсе.	2	-	2	Опрос Практическое задание
11. Итоговая аттестация по итогам учебного года	2	1	1	Итоговый концерт
<b>Итого:</b>	216	18	198	

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

#### **Тема № 1 Ритмика и ритмическая разминка.**

Курс «Ритмика и ритмическая разминка» ориентирован на детей 1-4 годов обучения.

#### **Теория**

1. Длительность музыкального произведения.
2. Ритмический рисунок.
3. Музыкальные акценты.
4. Музыкальный размер.
5. Знакомство со строением музыкального произведения (понятия: вступление, части, музыкальная фраза).
6. Особенности танцевальных жанров (вальс, полька, галоп, марш и т.д.)

#### **Практика**

1. Упражнения для улучшения гибкости шеи;
  - наклоны головы вправо-влево, вперед-назад;
  - движение головы по квадрату;
2. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевого сустава:
  - работа плечами вверх-вниз, вперед-назад;
  - круговые движения плечами;
  - «волна» плечами
3. Упражнения для улучшения подвижности рук:
  - круговые движения кистей;
  - круговые движения рук от плечевого сустава;
  - круговые движения рук от локтевого сустава;
  - комбинации для рук с использованием упражнения «волна».
4. Упражнения для развития гибкости позвоночника:
  - наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад;
  - круговые движения корпусом
5. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра:
  - работа бедрами вправо-влево, вперед-назад;
  - работа бедрами вверх-вниз;
  - работа бедрами по кругу.
6. Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага:
  - комбинации растяжек на середине зала;
  - комбинация растяжек у палки.

7. Упражнения для развития силы мышц ног;
  - прыжковая комбинация.

## **Тема № 2 ОСНОВЫ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ.**

Курс «Основы партерной гимнастики» проводится на протяжении всех лет обучения с постепенным усложнением программного материала.

### **Теория**

1. Техника исполнения упражнений для развития подвижности стоп.
2. Техника исполнения упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.
3. Техника исполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.
4. Техника исполнения упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.
5. Техника исполнения упражнений на растяжку и развитие танцевального шага.
6. Техника исполнения акробатических упражнений.

### **Практика**

1. Упражнения для развития подвижности стоп:
  - натяжение и сокращение стоп;
  - круговые движения;
  - работа стопами по 1, 6 позициям.
2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:
  - упражнение «бабочка»;
  - упражнение «лягушка»;
  - наклоны в положении «разножка»;
  - упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.
3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:
  - упражнение «качалка»;
  - упражнение «лодочка»;
  - упражнение «дельфиненок»;
  - упражнение «коробочка»;
  - упражнение «кошечка»;
  - упражнение «змейка»;
  - наклоны назад в положении лежа и сидя.
4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:
  - медленный подъем ног вверх в положении лежа;
  - упражнение «складочка»;
  - упражнение «уголок»;
  - упражнение на верхний пресс;
  - упражнения на нижний пресс.
5. Упражнение на растяжку и развитие танцевального шага:
  - растяжка на шпагат в положении лежа на спине;
  - растяжка на шпагат в положении лежа на животе;
  - растяжка на шпагат в положении лежа на боку.
6. Акробатические упражнения:
  - «березка»;
  - «мостик»;
  - «стойка»;
  - кувырки вперед, назад;
  - «колесо»;

- «арабское колесо»;
- «рондад»;
- «перемет»;
- перевороты вперед-назад в положении «мостик».

### **Тема № 3 КЛАССИЧЕСКИЙ ПАРТЕР**

Курс «Классический партер» рассчитан на 1-4-й год обучения. К упражнениям партерной гимнастики дополняются упражнения классического характера. Комбинации курса выполняются лежа на спине.

#### **Теория**

1. Техника исполнения demi-plie.
2. Техника исполнения grand-plie.
3. Техника исполнения battements tendu.
4. Техника исполнения battements tendu jete.
5. Техника исполнения battements releves lent на 90 градусов.
6. Техника исполнения battements develop.
7. Техника исполнения grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

#### **Практика**

1. Комбинации demi-plie.
2. Комбинации grand-plie.
3. Комбинации battements tendu.
4. Комбинации battements tendu jete.
5. Комбинации battements releves lent на 90 градусов.
6. Комбинации battements develop.
7. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

### **Тема № 4 ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.**

#### **Стартовый уровень (1, 2 год обучения)**

#### **Теория**

##### **2.1 Экзерсис у станка**

1. Техника исполнения позиции ног (1, 2, 3, 5, 6).
2. Техника исполнения demi-plie (1,2,5 позициям).
3. Техника исполнения battements tendu:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад.
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
4. Техника исполнения battements tendu jete:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад.
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
5. Понятие направлений an dehor et an dedan.
6. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedan.
7. Техника исполнения releve на полу пальцах в 1,2,5 позициях и с demi-plie.
8. Техника исполнения grand-plies в 1,2,5 позициях.
9. Техника исполнения перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

##### **2.2 Экзерсис на середине зала.**

1. Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Техника исполнения 1 por de bra.
3. Техника исполнения releves (в 1,2,5 позициях).

##### **2.3 ALLEGRO**

1. Шаги на полу пальцах.
2. Шаги с высоким поднятием колена.
3. Прыжки на двух ногах по 6 позиции.
4. Прыжки на одной ноге.
5. Бег.

## **Практика**

### **2.1 Экзерсис у станка**

1. Позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Demi-plie (1,2,5 позициям).
3. Комбинации battements tendu:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад.
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
4. Комбинации battements tendu jete:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад.
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
5. Комбинации releve на полу пальцах в 1,2,5 позициях и с demi-plie.
6. Комбинации grand-plies в 1,2,5 позициях.
7. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

### **2.2 Экзерсис на середине зала.**

1. Позиции ног (1,2,3,5,6).
2. 1 por de bra.
3. Releve (в 1,2,5 позициях).

### **2.3 ALLEGRO**

1. Комбинации шагов на полу пальцах.
2. Комбинации шагов с высоким поднятием колена.
3. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции.
4. Комбинации прыжков на одной ноге.
5. Бег.

## **Базовый уровень (3, 4 год обучения)**

### **Теория**

### **2.1 Экзерсис у станка**

1. Техника исполнения demi-plie (1,2,5 позициям).
2. Техника исполнения grand-plies в 1,2,5 позициях.
3. Техника исполнения battements tendu:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад.
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
4. Техника исполнения battements tendu jete:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад.
  - б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
5. Техника исполнения rond de jambe par terre an dehor et an dedan.
6. Техника исполнения battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол.
7. Техника исполнения положения ног sur le cou-de-pied («условное», охватное).
8. Техника исполнения battements fondu в сторону, вперед, назад носком в пол.
9. Техника исполнения battements frappes в сторону, вперед, назад (вначале носком в пол).
10. Техника исполнения grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
11. Техника исполнения перегибания корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

### **2.2 Экзерсис на середине зала.**

1. Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Техника исполнения положения epaulement croisee (закрытое), effacee (открытое).
3. Техника исполнения por de bras (1,2).
4. Техника исполнения releve (в 1,2,5 позициях).

### **2.3 ALLEGRO**

1. Техника исполнения tempe soute (1,2,5 позиции).
2. Техника исполнения changement de pieds.

### 3. Техника исполнения tour chaine.

#### **Практика**

##### **2.1 Экзерсис у станка**

1. Комбинации demi-plie (1,2,5 позициям)
2. Комбинации grand-plie в 1, 2, 5 позициях.
3. Комбинации battements tendu:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад.
  - Б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
4. Комбинации battements tendu jete:
  - а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад.
  - Б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.
5. Комбинации rond de jambe par terre an dehor et an dedan.
6. Комбинации battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол.
7. Комбинации battements fondu в сторону, вперед, назад носком в пол.
8. Комбинации battements frappees в сторону, вперед, назад (вначале носком в пол).
9. Комбинации grand battements jetes с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.
10. Комбинации перегибания корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

##### **2.2 Экзерсис на середине зала.**

1. Позиции ног (1,2,3,5,6).
2. Положения epaulement croisee (закрытое), effacee (открытое).
3. Комбинации por de bras (1,2).
4. Комбинации releve (в 1,2,5 позициях).
5. Комбинации demi-plie (1,2,5 позициям).
6. Комбинации grand-plie в 1,2,5.
7. Комбинации battement tendus.
8. Комбинации battement tendu jetes.

##### **2.3 ALLEGRO**

1. Комбинации tempe soute (1,2,5 позиции).
2. Комбинации changement de pieds.
3. Tour chaine.

#### **Тема № 6 ОСНОВЫ ДЖАЗ-МОДЕРН ТАНЦА**

Курс занятий джаз-модерн танца разделен на два этапа: **базовый**. Уровень курса зависит от возраста и возможностей учащихся.

##### **Базовый уровень - (3 год обучения).**

###### **Теория**

Основные технические принципы джаз-модерн танца.

1. Изоляция (движение частей – центров тела независимо друг от друга).
2. Координация (согласованные движения двух или более частей-центров тела).
3. Contraction (сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела).
4. Release (расширение тела в пространстве).
5. Уровни (джаз-модерн танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали). Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа

###### **Практика**

##### **Раздел «Изоляция»**

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений, как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

#### **Раздел «Упражнение для позвоночника»**

1. Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).

#### **Раздел «Координация»**

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
3. Принцип управления, «импульсные цепочки».
4. Координация движения рук и ног, без передвижения.

#### **Раздел «Уровни»**

1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Упражнения стрэтч – характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Твист и спирали торса в положении «сидя».
6. Движения изолированных центров.

#### **Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»**

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

#### **Раздел «Комбинация или импровизация»**

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

### **Базовый уровень – (4 год обучения)**

#### **Теория**

1. Поза коллапса (своеобразное держание тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх).
2. Полицентрия (движение двух и более частей-центров тела).
3. Полиритмия (движение частей-центров тела в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга).
4. Release (расширение тела в пространстве).
5. Разогрев с использованием уровней.
6. Комплексы изоляций.
7. Сочетания различных ритмов во время движения.

8. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя».
9. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка».
10. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
11. Вращения.

## **Практика**

### **Раздел «Разогрев»**

1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в портере).
2. Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стрэтч – характера, наклоны и твисты торса.
3. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

### **Раздел «Изоляция»**

1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari- круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации движений, изученных ранее, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинации движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движения ног с движениями рук, с движениями других центров, с движениями торсов (спираль, твист, contraction и release).

### **Раздел «Координация»**

1. Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.
2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
3. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.
4. Использование различных ритмов в исполнении движений.

### **Раздел «Упражнения для позвоночника»**

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.
3. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

### **Раздел «Уровни»**

1. Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

### **Раздел «Кросс. Передвижение в пространстве»**

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами.
2. Использование contraction и release во время передвижения.
3. Вращения как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

## **Раздел «Комбинации или импровизации»**

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

### **Тема № 7 ОСНОВЫ НАРДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА**

Курс занятий народно-сценическим танцем разделен на два этапа: **базовый**.

#### **Базовый уровень – (3 год обучения).**

Основными задачами 3-го года обучения является правильное усвоение постановки корпуса, ног, рук и головы в упражнениях на середине зала. Освоение основных позиций ног и рук народно-сценического танца и движений.

Все движения народно-сценического танца первоначально исполняются в «чистом» виде. По мере усвоения правильного исполнения этих движений на них составляются несложные комбинации.

#### **Раздел 1. Русский народный танец.**

Разнообразие русского народного танца, хороводы, кадрили, переплясы и пляски, объединяют в себе сюжетные лирические, игровые, веселые и удалые. В танцах часто можно встретить как простые, так и очень сложные движения, движения с ярко выраженным гротесковым характером. Русский танец достаточно широко представлен, и поэтому предлагается его освоение в течение всего срока обучения.

#### **Теория**

Техника исполнения народно-сценического танца.

#### **Практика**

**Тема № 1** Позиции и положения ног и рук в народно-сценическом танце.

- Позиции ног (5 прямых, 5 свободных, 2 закрытые).
- Позиции и положения рук (семь позиций).
- Основные положения ног в русском танце (позиции ног -1, 2, 3 свободные и прямые. 1, 2 закрытые).
- Основные положения рук в русском танце (подготовительное, первое и второе. Подготовка к началу движения. Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «крут», «звездочка», «карусель», «корзиночка»).

**Тема № 2** Элементы русского народного танца.

- Раскрывание и закрывание рук (одной руки, двух рук, переводы рук в различные положения).
- Поклоны (на месте без рук и с руками, с продвижением вперед и отходом назад).

**Тема № 3** Притопы и пере топы.

- Одинарные, тройные.
- Пере топы тройные.

**Тема № 4** Шаги

1. Простой (бытовой) шаг.
  - Вперед с каблука.
  - С носка.
2. Простой русский шаг:
  - Назад через полу пальцы на всю стопу.
  - С притопом и продвижением вперед.
  - С притопом и продвижением назад.

**Тема № 5** Боковой шаг на всей стопе и на полу пальцах по прямой позиции.

- «Гармошка».
- «Елочка».

**Тема № 6** Припадание в сторону по 3 свободной позиции.

- Вперед и назад по 1 прямой позиции.
- 1. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции.
- по 1 прямой позиции.



**Тема № 7** Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

- Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полу пальцах.
- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

**Тема № 8** «Веревочка» простая.

1. «Ковырялочка» с двойным притопом:
  - с тройным притопом.
2. «Ключ» простой (с переступания).

## **Раздел 2 Белорусский народный танец.**

Белорусский танец по своему лексическому материалу очень удобен для обучения детей. Белорусские хороводы, игровые танцы, отображающие трудовые процессы известны и пользуются большой популярностью. Характер движений белорусских народных танцев легкий и трамплинный. Наиболее известными танцами в Белоруссии являются «Лявониха», «Крыжачок», полька.

**Тема № 1** Положения рук и ног.

- Положение рук в танце
- Положение рук в парных и массовых танцах.
- Подготовка к началу движения.

**Элементы танца «Крыжачок»**

- Притопы одинарные.

**Тема № 2** Подскоки на двух ногах по 1 прямой позиции на одном месте.

- Тройные подскоки на двух ногах по 1 прямой позиции.

**Тема № 3** Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.

- Основной ход «Крыжачка».

**Тема № 4** Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.

- Тройные притопы с поклоном.

## **Раздел 3 Чувашский танец.**

Чувашский танец самобытен и мало похож на танцы других народов Поволжья, хотя в нем все же имеются общие черты с татарским и марийским танцем. Чувашский танец или пляска (по чувашке – «таша») почти всегда сопровождается хлопаньем в ладоши. Танцы просты по форме и развиваются по принципу варьирования и многократной повторности основного короткого наигрыша.

**Положения рук и ног.**

- положения рук в парном и массовом танце.

**Тема № 1** Элементы чувашского танца.

- Боковой ход.
- Переменный шаг.

**Тема № 2** Шаг с ударом каблучком.

- Па-де-баск.
- Подскоки. Шаг с подскоком.

**Тема № 3** Дроби.

- Дробь.
- Движение «Дробь».

## **Раздел 4 Танцы Прибалтийских Республик.**

Эстонские, Литовские и Латвийские танцы могут быть хорошо использованы на третьем году обучения. Они не очень сложны технически и доступны для усвоения детьми танцевального материала. Композиции этих танцев и их игровое содержание помогают развивать координацию и выносливость.

**Движения Польки.**

**Тема № 1** Простые подскоки польки.

- На месте.
- Вокруг себя.
- С продвижением вперед, назад и в сторону.

**Тема № 2** Простые подскоки с хлопками и поклонами.

- Простые подскоки в повороте парами под руки.

**Тема № 3** Галоп в сторону.

**Раздел 5 Вращения.**

- На подскоках с продвижением вперед по диагонали.

**Базовый уровень (4 год обучения)**

Задачами обучения является дальнейшее развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Начинаем изучать движения у станка. По мере усвоения упражнений у станка, ряд из них выносятся на середину зала и исполняется в координации с движениями корпуса, рук и головы. Ряд элементов народных танцев первоначально проучиваются у станка и вводятся в комбинации, на соответствующие группы мышц. Большое значение придается воспитанию у учащихся музыкальности, умению раскрыть в народном танце характерную манеру исполнения.

Изучаются элементы русского и вводятся элементы украинского и татарского танцев.

**Теория.**

Техника исполнения упражнений у станка.

**Практика.**

**Раздел 1 Упражнения у станка.**

**Тема № 1** Пять открытых позиций ног – аналогичны позициям классического танца.

1. Подготовка к началу движения (preparation).

- Движение руки.
- Движение руки в координации с движением ноги.

**Тема № 2** Переводы ног из позиции в позицию.

- Скольжением стопой по полу (battements tendus).
- Броском работающей ноги на 35 градусов.

**Тема № 3** Приседание по 1, 2 и 3 открытым позициям (муз. Разм. 3/4, 4/4).

- Полуприседание (demi plie).
- Полное приседание (grand plie).

**Тема № 4** Приседание по прямым и открытым позициям, переводя ноги в указанными приемами. Муз. Разм. 3/4, 4/4.

**Тема № 5** Упражнение с напряженной стопой (battements tendus) из 1 прямой позиции на каблук (муз.разм 4/4).

- С полуприседанием (demi plie) на опорной ноге.
- С полуприседанием в исходной позиции.

**Тема № 6** Выведение ноги на каблук по 1 и 3 открытым позициям вперед, в сторону и назад (муз.разм 4/4).

- С полуприседанием на опорной ноге.
- С полуприседанием в исходной позиции.

**Тема № 7** Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1, 3 и 5 открытых позиций вперед, в сторону и назад (муз.разм 4/4).

- С полуприседанием в исходной позиции.
- В момент работающей ноги на каблук.
- При переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.

**Тема № 8** Маленькие броски (battements tendus jetes) впред, в сторону и назад по 1, 3 и 5 открытым позициям (муз.разм 2/4, 6/8).

- С одним ударом стопой в пол по позиции через небольшое приседание.
- С коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.
- С полуприседанием на опорной ноге.

**Тема № 9** Подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной (муз.разм 2/4, 4/4).

- В открытом положении на всей стопе.
- В открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.

**Тема № 10** Развертывание работающей ноги на 45 градусов (battements developpes) вперед, в сторону и назад на вытянутой ноге и на полуприседании ( муз.разм 4/4).

**Тема № 11** Подготовка к «чечетке», мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз.разм 2/4, 4/4).

- В прямом положении вперед одной ноги.
- Двумя ногами поочередно.

**Тема № 12** Растяжка из 1 прямой позиции в полуприседании и полное приседание на опорной ноге, стоя лицом к станку (муз.разм 3/4, 4/4).

## **Раздел 2 Элементы русского народного танца.**

**Тема № 1** Поочередное раскрытие рук (приглашение). Муз.разм 2/4, 4/4.

- Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-ю и 5-ю позиции.

**Тема № 2** Бытовой шаг с притопом.

1. «Шаркающий шаг».
  - Каблуком по полу.
  - Полу пальцами по полу.
2. «Переменный шаг».
  - с притопом и продвижением вперед и назад.
3. «Девичий ход» с переступанием.

**Тема № 3** Боковое «припадание».

- с двойным ударом полу пальцами сзади опорной ноги.
- С двойным ударом полу пальцами спереди опорной ноги.

**Тема № 4** Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест – накрест на носок или на ребро каблука. Нм месте и с отходом назад.

**Тема № 5** «Моталочка» в прямом положении на полу пальцах и с акцентом на всей стопе.

**Тема № 6** «Веревочка».

- С двойным ударом полу пальцами.
- Простая с поочередными переступанием.

**Тема № 7** «Ковырялочка» с подскоками.

**Тема № 8** «Ключ» простой на подскоках.

**Тема № 9** Дробные движения.

- Простая дробь на месте.
  - Простая дробь полу пальцами на месте.
  - Дробная дорожка каблуками и полу пальцами на месте и с продвижением вперед.
1. Прыжки с обеих ног (обе ноги согнуты в коленях назад).

## **Раздел 3 Татарский танец.**

В современных татарских танцах очень ярки национальные особенности, и это объясняется, прежде всего органическим использованием рисунков старинного танца. Женский танец – всегда стремительный, легкий, воздушный. Танцевали девушки обычно на посиделках. Часто танцы исполнялись под народный инструмент кубыз. Танцует девушка мягко, застенчиво, со скрытым кокетством, движения ее неширокие, скользящие. Без больших прыжков.

## **Элементы татарского народного танца (муз.разм 2/4, 4/4).**

### **Тема № 1 Положения рук и ног.**

- Положения рук в парном и массовом танце.

### **Тема № 2 Припадание.**

Муз.разм 2/4. Исполняется на 1 такт. Исход.поз: 3 позиция.

Затакт-вывести правую ногу вправо, слегка приподняв ее от пола.

На «раз» - опуститься на правую ногу (с носка на пятку), левую, согнутую в колене, повести к щиколотке правой сзади;

«и» - переступить на полупальцы левой ноги, правую ногу вывести вправо, выпрямляя колено и отделив носок от пола;

«два – и» - повторить движение, исполнявшееся на счет «раз – и».

Движение может исполняться в повороте.

#### **1. Подскоки с переступанием (двойной битек).**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 2 такта. Исх. Поз.: 6 позиция.

1-й такт: на счет «раз» - сделать легкий подскок на полу пальцах левой ноги.

Одновременно правую ногу отделить от пола;

«и» - переступить на полу пальцы правой ноги накрест, впереди левой, левую ногу отделить от пола;

«два» - переступить на полу пальцы левой ноги;

«и» - пауза.

2-й такт: на счет «раз» - сделать легкий подскок на полу пальцах левой ноги, правую ногу отделить от пола и вывести вправо;

«и» - переступить на полу пальцы правой ноги;

«два» - переступить на полу пальцы левой ноги;

«и» - пауза. Движение исполняется на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону и в повороте.

### **Тема № 3 Основной ход.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - с прыжка правая нога ставится на каблук;

«и» - прыгнуть на правую ногу, левую сзади согнуть в колене;

«два» - подскочить на правой ноге, левую ногу поставить на каблук;

«и» - перескочить на левую ногу, правую, согнутую в колене, поднять сзади левой ноги.

#### **1. Татарский ход.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт. Ноги в шестой позиции, но правая нога ставится впереди левой ноги в одну прямую линию.

На счет «раз» - носок правой ноги отвести влево, пятку левой тоже влево;

«и» - носок правой ноги отвести вправо, пятку левой ноги тоже вправо, т.е. пятую позицию;

«два» - пятку правой ноги отвести влево, левую ногу вывести вперед так, чтобы пятка левой ноги касалась носка правой, носок левой ноги направлен вправо;

«и» - поставить ноги в пятую позицию, левая нога впереди правой.

### **Тема № 4 Бурма.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - шаг на левую ногу;

«и» - правую ногу поставить на каблук впереди левой;

«два» - удар левой ноги;

«и» - пауза.

#### **1. Ковырялочка.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 2 такта.

1-й такт: на счет «раз –и» - подскочить на левой ноге, одновременно правую ногу поставить вправо на носок, пяткой вверх;

«два – и» - подскочить на левой ноге, одновременно правую ногу поставить вправо на каблук.

2-й такт: на счет «раз –и» - подскочить на левой ноге, правую ногу, согнутую в колене, поднять сзади левой;

«два –и» - подскочить на левой ноге, правую ногу вывести вперед, вытянув в колене и в подъеме.

## **2. Бег вперед.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать соскок на правую ногу, левую согнуть в колене и поднять сзади правой;

«и» - подскочить на правой ноге, левую ногу вытянуть в колене и вывести вперед;

«два» - сделать соскок на левую ногу, правую согнуть в колене и поднять сзади левой;

«и» - подскочить на левой ноге, правую ногу вытянуть в колене и вывести вперед.

## **Тема № 5 Ход в сторону.**

Муз.разм 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - поставить правую ногу на каблук впереди левой, вес тела перенести на правую ногу;

«и» - переступить на левую ногу, обе руки параллельно поднять вперед, согнув в локтях, ладонями вниз;

«два» - переступить на носок правой ноги, корпус перенести на правую ногу;

«и» - переступить на левую ногу, обе руки опустить в подготовительную позицию.

### **1. Ход с каблука.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать шаг вперед правой ногой на каблук, носок поднять вверх;

«и» - носком левой ноги «придавить» носок правой к полу;

«два» - шаг вперед левой ногой на каблук, носок поднять вверх;

«и» - носком правой ноги «придавить» носком левой к полу.

## **Тема № 6 Дроби.**

Дробь в татарском танце исполняется не сильно, девушки исполняют ее особенно нежно и мягко. В татарском танце это одно из основных движений. Исполнитель может начинать танцевальную комбинацию с дроби и заканчивать ее дробью.

### **1. Дробь.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

Затакт – правую ногу приподнять от пола.

На счет «раз» - поставить правую ногу на пол, ударив всей стопой, левую ногй немного приподнять от пола;

«и» - поставить левую ногу на пол, ударив всей стопой, правую отделить от пола;

«два» - поставить правую ногу, ударив всей стопой;

«и» - пауза.

### **2. Первый дробный ход.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать небольшой шаг вперед правой ногой, слегка согнув ее в колене, ударяя об пол сначала каблуком, затем носком;

«и» - повторить исполненное на «раз» с левой ноги;

«два – и» - повторить исполненное на «раз – и».

### **3. Второй дробный шаг.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

Затакт – сделать небольшой подскок на левой ноге.

На счет «раз – и» - сделать два притопа правой ногой в шестой позиции, приставить левую ногу к правой ноге;

«два –и» - повторить исполненное на «раз- и».

#### **4. Третий дробный шаг.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - подскокнуть на левой ноге, одновременно приподнять правую ногу, повернув колено внутрь, и опустить ее на полупальцы возле левой ноги;

«и» - опустить пятку правой ноги, носок приподнять, одновременно развернуть его вправо, опуститься на всю ступню;

«два» - с акцентом притопнуть левой ногой, поставить ее рядом с правой ногой;

«и» - пауза.

#### **Раздел 4. Украинский народный танец.**

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа.

Исполнение женских танцев – лиричны, наполнены поэзией.

**Элементы украинского народного танца (муз.разм. 2/4, 4/4).**

1. Позиции и положения ног.
2. Позиции и положения рук.
3. Подготовка к началу танца.
4. Простые поклоны на месте без рук и с руками.
5. Притоп.
6. «Веревочка»:
  - простая;
  - с переступанием;
  - в повороте.
7. «Дорожка простая» (припадания) с продвижением в сторону и с поворотом.
8. «Дорожка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой вперед и назад в перекрещенном положении.
9. «Выхиястник» (ковырялочка):
  - «выхиястник с угинанием» (ковырялочка с открыванием ноги).
10. «Бегунец».
11. «Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

#### **Раздел 5. Вращения.**

1. На полу пальцах.
2. С откидыванием ног назад.

### **Тема № 7 ОСНОВЫ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА.**

Курс «Основа актерского мастерства» предполагает обучение в два этапа:

- начальный этап;
- основной этап;

#### **Начальный этап обучения – (3 год обучения)**

Учащиеся должны овладеть понятиями и терминологией, элементарными навыками сценического мастерства, овладеть практическим применением знаний и умений.

#### **Теория**

1. Сценический этикет.
2. Сценическое внимание.

#### **Практика**

1. Тренинги и упражнения для расслабления мышц (лицо – средоточие «психической мускулатуры»).
2. Этюды на развитие внимания (процесс перерождения внимания из интеллектуального в чувственное), воображения (виды, особенности, сценическое воображение, внутренний видео скоп), памяти.
3. Сюжетно-ролевые игры.

### **Основной этап обучения – (4 год обучения).**

Предлагает самостоятельную разработку характеров персонажей хореографических композиций, применение полученных знаний и совершенствование навыков полученного мастерства. На этом этапе обучения увеличивается объем практических занятий.

#### **Теория**

1. Органическое внимание – путь к мышечному освобождению.
2. Активное и пассивное воображение.
3. Знакомство с выразительными средствами театра (грим, костюмы и т.д.).

#### **Практика**

1. Игры для развития ассоциативно-образного мышления.
2. Этюды на память физических действий.
3. Исполнительское искусство актера.
4. Умение жить поступками, мыслями и чувствами героя – основное условие создания правдивого сценического образа.

### **Тема № 8 ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА.**

Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

### **Тема № 9. КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

Участие в концертах, конкурсах и праздниках по плану.

### **Тема № 10. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.**

Формами промежуточной аттестации являются:

- анализ выполнения упражнений;
- анализ творческой активности;
- творческий отчет;
- устный опрос;
- практические показы;
- педагогическое наблюдение;
- творческие задания;
- отчетные концерты;
- участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

После окончания **стартового уровня (1 и 2 год обучения)** учащийся должен знать:

- основные позиции и положения рук и ног;
- азбуку классического экзерсиса;
- комплекс ритмической разминки;
- последовательность упражнений, направленных на развитие определенных групп мышц, двигательных функций и исправление недостатков осанки;
- простейшие танцевальные комбинации.

После окончания **стартового уровня (1 и 2 год обучения)** учащийся должен уметь:

- выполнять простейшие элементы на середине;
- выполнять танцевальные композиции, способствующие развитию координации движений обучающихся;
- выполнять растяжку.

После окончания **базового уровня (3 и 4 год обучения)** учащийся должен знать:

- основные элементы классического и народно-сценического танца;
- положения головы, ног, корпуса и рук в процессе усвоения классического и народно-сценического экзерсиса у палки и на середине;
- новый комплекс ритмической разминки;
- более сложные танцевальные комбинации.

После окончания **базового уровня (3 и 4 год обучения)** учащийся должен уметь:

- выполнять классический и народно-сценический экзерсис боком к палке;

- выполнять простейшие элементы на середине;
- исполнять танцевальные композиции;
- выполнять акробатические упражнения.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Материально-технические условия.**

1. Хореографический зал, зеркала, станки, деревянное покрытие.
2. Раздевалки.
3. Репетиционная форма, танцевальная обувь.
4. Сценические костюмы.
5. Музыкальный инструмент (баян).
6. Нотный материал.
7. Музыкальное сопровождение под руководством концертмейстера.
8. Звуковое оборудование:
  - аудиотехника;
  - видеотехника;
  - компьютерные системы.
9. Фонотека, видеотека.

### **Обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.**

Общие правила техники безопасности:

1. творческое объединение (ТО) допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
2. Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
3. До и после занятий необходимо проветривать помещение.
4. Бережно относиться к имуществу Центра.
5. В Центре находиться в сменной обуви, без головного убора.
6. Техника безопасности во время работы:
7. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
8. Без разрешения педагога не включать теле-, видеоаппаратуру.
9. Использовать электророзетки только по назначению.
10. О неисправности аппаратуры сообщать педагогу.
11. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
12. Разрешается пить только кипяченую воду.
13. Требования безопасности при аварийных ситуациях:
  1. При прекращении подачи электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить электрооборудование из сети (розетки), покинуть помещение.

### **Формы аттестации/ контроля**

1. Открытые занятия.
2. Контрольные занятия по полугодиям.
3. Участие в концертной деятельности.
4. Участие в конкурсах и фестивалях различных уровней.
5. Участие и проведение мастер-классов.



6. Творческий вечер коллектива в конце года.
7. Входная психолого-педагогическая диагностика, текущая диагностика.
8. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.
9. Мониторинг качества освоения образовательной программы.

### **Оценочные материалы**

- собеседование,
- практические задания,
- творческие задания,
- открытые занятия,
- концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.
- тесты

### **Список литературы**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. *Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.*
6. 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.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (если программа реализуется в сетевой форме)
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 от 1.01.2021г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)

#### **Литература, используемая при разработке программы**

1. Захаров Р. Сочинение танца. - М.: Искусство, 2008г.
2. Базарова Н. Классический танец. - Л.: Искусство, 2005г.

3. Эльшин Н. Образы танца. - М.: Знание, 2013г.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). - М.: Владос, 2004г.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз (методика преподавания). - М.: 2002г.
6. Газета «Танцевальный колондаик» 2006-2012гг.
7. Журнал «Балет» 2001-2012гг.
8. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца.
9. – М., 2006 Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003г.
- Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004г.
10. Азбука классического танца. – М., 2006г.
11. Тарасов Н. Классический танец. - СПб., 2005г.
12. Танцы – начальный курс. - М., 2001 г.
13. Базарова Н.П. Мей В.П. Азбука классического танца. - М., 2006 г.
14. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / приложение к письму Министерства образования РФ.-Дополнительное образование. - №3/07 С. 5-7.
- 15.Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. –М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. – 360 с.
16. Пуртова, Т.В., учите детей танцевать [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
17. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.А. Барышникова. – Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
18. Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей /М.В. Смирнова. – М., 2014; – 230с.; 21 см. – 1000 экз.
19. Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных. [Текст]: учеб. - метод. пособие / И. Бурмистрова, К.Силаева. – Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000 экз.
20. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X
21. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т. Ф Корнеева. - М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с.; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
22. Миллер, Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Э. Миллер, К. Блэкмэн - М: Москва, 2016.– 100.; 21 см. – 2 000 экз.
23. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с.; 21 см. – 2000 экз.

#### **Литература для педагога**

1. Пуртова, Т.В., учите детей танцевать [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
2. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.А. Барышникова. – Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
- 3.Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.К.Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 2016– 180с.; 21 см. – 1000 экз.
- 4.Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – М., 2015; – 230с.; 21 см. – 1000 экз.
- 5.Васильева, Е. Танец [Текст]: книга для учителей / Е. Васильева – М.: Искусство, 2016. – 210с.; 21 см. – 1000 экз.

6. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2014.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X
7. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т. Ф Корнеева. - М.: ВЛАДОС 2015.– 136с, 149 с.; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
8. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.В. Левин – М: Терра. Спорт., 2017г.– 96 см. – 3000 экз. ISBN 5-93127-065-5
9. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с.; 21 см. – 2000 экз.
10. Смирнова М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – М.: Просвещение, 2016; – 230с.; 21 см. -10000 экз.

### **Литература для учащихся и родителей**

1. Барышникова, Т.А. Азбука хореографии [Текст]: учеб. - метод. пособие /Т.А. Барышникова. – Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз. 125
2. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб. - метод. пособие /Т.К.Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 2016– 180с.; 21 см. – 1000 экз.
3. Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных. [Текст]: учеб. - метод. пособие / И. Бурмистрова, К. Силаева. – Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000 экз.
4. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691- 00798-X
5. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т. Ф Корнеева. - М.: ВЛАДОС 2015.– 136с, 149 с.; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
6. Миллер, Э., Блэкмор, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Э. Миллер, К. Блэкмор - М: Москва, 2016.– 100.; 21 см. – 2 000 экз.
7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с.; 21 см. – 2000 экз.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст]: книга для учителей / Е. Г. Попова - М: Искусство, 2017.– 240с.; 21 см. – 1000 экз.

### **Интернет-ресурсы**

#### **You tube**

<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)

[http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT\\_ID=22793](http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT_ID=22793) (сборник по хореографии)

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/> <https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/> (сборник для хореографии)

1. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-) о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

2. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com). Сайт посвящен хореографам и танцорам.

3. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии.
  4. <http://nghk-nsk.ru/> - Новосибирский государственный хореографический колледж
  5. <http://window.edu.ru/resource/438/51438> - Хореографическое искусство. Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (базовый уровень)
  6. <http://sov-dance.ru/> - Национальная Академия Современной хореографии.
- Приложение №1**

### Календарный учебный график первого года обучения группа №

Начало учебного года –

Окончание учебного года –

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.			Групповая	2	Вводная диагностика. Вводное занятие, Т/О.	Тестирование. Беседа. Опрос
				<b>30</b>	<b>Тема № 1. Ритмика и ритмическая разминка.</b>	
2.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Длительность музыкального произведения.	Беседа. Устный опрос.
3.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Упражнения для улучшения гибкости шеи: -наклоны головы вправо-влево, вперед-назад; - движение головы по квадрату;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
4.			Групповая	2	Упражнения для улучшения гибкости шеи: -наклоны головы вправо-влево, вперед-назад; - движение головы по квадрату;	Контроль исполнения упражнений
5.			Групповая	2	Упражнения для улучшения гибкости шеи: -наклоны головы вправо-влево, вперед-назад; - движение головы по квадрату;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
6.			Групповая	2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевого сустава: -работа плечами вверх-вниз, вперед-назад;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение

					-круговые движения плечами; - «волна» плечами;	
7.			Групповая	2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевого сустава: -работа плечами вверх-вниз, вперед-назад; -круговые движения плечами; - «волна» плечами;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
8.			Групповая	2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевого сустава: -работа плечами вверх-вниз, вперед-назад; -круговые движения плечами; - «волна» плечами;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
9.			Групповая	2	Упражнения для улучшения подвижности рук: - круговые движения кистей; - круговые движения рук от плечевого сустава; - круговые движения рук от локтевого сустава; - комбинация для рук с использованием упражнения «волна»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
10.			Групповая	2	Упражнения для улучшения подвижности рук: - круговые движения кистей; - круговые движения рук от плечевого сустава; - круговые движения рук от локтевого сустава; - комбинация для рук с использованием упражнения «волна»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
11.			Групповая	2	Упражнения для улучшения подвижности рук: - круговые движения кистей; - круговые движения рук от плечевого сустава; - круговые движения рук от локтевого сустава; - комбинация для рук с использованием упражнения «волна»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
12.			Групповая	2	Упражнения для гибкости позвоночника: - наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад; -круговые движения корпуса;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
13.			Групповая	2	Упражнения для гибкости	Учебное занятие.

					позвоночника: - наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад; - круговые движения корпуса;	Педагогическое наблюдение
14.			Групповая	2	Упражнения для гибкости позвоночника: - наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад; - круговые движения корпуса;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
15.			Групповая	2	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного суставов и эластичности мышц бедра: - работа бедрами вправо-влево, вперед-назад; - работа бедрами вверх-вниз; - работа бедрами по кругу;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
16.			Групповая	2	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного суставов и эластичности мышц бедра: - работа бедрами вправо-влево, вперед-назад; - работа бедрами вверх-вниз; - работа бедрами по кругу; Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного суставов и эластичности мышц бедра: - работа бедрами вправо-влево, вперед-назад; - работа бедрами вверх-вниз; - работа бедрами по кругу;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
				<b>30</b>	<b>Тема № 2. Основы партерной гимнастики.</b>	
17.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Техника исполнения упражнений для развития подвижности стоп.	Беседа. Опрос
18.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения; - работа стопами по 1, 6 позициям;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
19.			Групповая	2	Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения; - работа стопами по 1, 6	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение

					позициям;	
20.			Групповая	2	Упражнения для развития подвижности стоп: - натяжение и сокращение стоп; - круговые движения; - работа стопами по 1, 6 позициям;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
21.			Групповая	2	Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: - упражнение бабочка; - упражнение «лягушка»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
22.			Групповая	2	Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: - упражнение бабочка; - упражнение «лягушка»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
23.			Групповая	2	Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: - упражнение бабочка; - упражнение «лягушка»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
24.			Групповая	2	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, подвижности позвоночника: - упражнение «качалочка»; -упражнение «лодочка»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
25.			Групповая	2	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, подвижности позвоночника: - упражнение «качалочка»; -упражнение «лодочка»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
26.			Групповая	2	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, подвижности позвоночника: - упражнение «качалочка»; -упражнение «лодочка»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
27.			Групповая	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: - медленный подъем ног вверх в положении лежа; - упражнение «складочка»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
28.			Групповая	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: - медленный подъем ног вверх в положении лежа;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение

					- упражнение «складочка»;	
29.			Групповая	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: - медленный подъем ног вверх в положении лежа; - упражнение «складочка»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
30.			Групповая	2	Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага: - растяжка на шпагат в положении лежа на спине; - растяжка на шпагат в положении лежа на животе;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
31.			Групповая		Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага: - растяжка на шпагат в положении лежа на спине; - растяжка на шпагат в положении лежа на животе;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
32.			Групповая	2	Промежуточная аттестация	Опрос. Практическое задание.
				<b>32</b>	<b>Тема № 3. Классический партер.</b>	
33.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Техника исполнения demi-plie, grand-plie, battements tendu, battements tendu gete, battements releves lent на 90 градусов.	Беседа. Опрос.
34.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинации demi-plie.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
35.			Групповая	2	Комбинации demi-plie.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
36.			Групповая	2	Комбинации demi-plie.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
37.			Групповая	2	Комбинации grand- plie.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
38.			Групповая	2	Комбинации grand- plie.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
39.			Групповая	2	Комбинации grand- plie.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
40.			Групповая	2	Комбинации battements tendu	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
41.			Групповая	2	Комбинации battements tendu	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение



42.			Групповая	2	Комбинации battements tendu	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
43.			Групповая	2	Комбинации battements tendu gete.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
44.			Групповая	2	Комбинации battements tendu gete.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
45.			Групповая	2	Комбинации battements tendu gete.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
46.			Групповая	2	Комбинации battements releves lent на 90 градусов.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
47.			Групповая	2	Комбинации battements releves lent на 90 градусов.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
48.			Групповая	2	Комбинации battements releves lent на 90 градусов.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
				<b>16</b>	<b>Тема № 4. Основы классического танца.</b>	
49.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6), demi-plie (1,2,5 позициям), battements tendus (с 1 позиции в сторону, вперед, назад; с 5 позиции в сторону, вперед, назад), battements tendu gete.	Беседа. Опрос.
50.			Групповая	2	<b>Экзерсис на середине зала:</b> Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6). Техника исполнения 1 por de bra.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
51.			Групповая	2	Техника исполнения releves (в 1, 2,5 позициях).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
52.			Групповая	2	<b>Allegro:</b> Шаги на полупальцах.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
53.			Групповая	2	Шаги с высоким поднятием колена.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
54.			Групповая	2	Прыжки на двух ногах по 6 позиции.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
55.			Групповая	2	Прыжки на одной ноге.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
56.			Групповая	2	Бег.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение

				<b>26</b>	<b>Постановочная работа.</b>	
57.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
58.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
59.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
60.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
61.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
62.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
63.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
64.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
65.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
66.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
67.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
68.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
69.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
				<b>4</b>	<b>Концертная деятельность.</b>	
70.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
71.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
72.			Групповая	2	Промежуточная аттестация по итогам года.	Итоговый концерт

### Календарный учебный график второго года обучения группа №

Начало учебного года –

Окончание учебного года –

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.			Групповая	2	Вводное занятие. Т/Б	Беседа Опрос
				40	<b>Ритмика и ритмическая разминка.</b>	
2.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Музыкальные акценты	Беседа. Опрос.
3.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Упражнения для улучшения гибкости шеи.	. Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
4.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Музыкальный размер.	Беседа. Опрос.
5.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Упражнения для улучшения гибкости шеи.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
6.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Знакомство со строением музыкального произведения (понятия: вступление, части, музыкальная фраза).	Беседа. Опрос.
7.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевого сустава.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
8.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевого сустава.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
9.			Групповая	2	Упражнения для улучшения	Учебное

					подвижности рук.	занятие. Педагогическое наблюдение
10.			Групповая	2	Упражнения для улучшения подвижности рук.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
11.			Групповая	2	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
12.			Групповая	2	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
13.			Групповая	2	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
14.			Групповая	2	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
15.			Групповая	2	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
16.			Групповая	2	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
17.			Групповая	2	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
18.			Групповая	2	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
19.			Групповая	2	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага. Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
20.			Групповая	2	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага. Упражнения для развития силы мышц ног	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
21.			Групповая	2	Упражнения для растяжки и формирования	Учебное занятие.

					танцевального шага. Упражнения для развития силы мышц ног	Педагогическое наблюдение
				<b>40</b>	<b>Основы партерной гимнастики.</b>	
22.			Групповая	<b>2</b>	<b>Теория:</b> Техника исполнения упражнений для развития подвижности стоп. Техника исполнения упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедр, выворотности.	Беседа. Опрос.
23.			Групповая	<b>2</b>	<b>Практика:</b> Упражнения для развития подвижности стоп.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
24.			Групповая	<b>2</b>	<b>Теория:</b> Техника исполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, подвижности позвоночника. Техника исполнения упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.	Беседа. Опрос.
25.			Групповая	<b>2</b>	<b>Практика:</b> Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
26.			Групповая	<b>2</b>	<b>Теория:</b> Техника исполнения упражнений на растяжку и развитие танцевального шага. Техника исполнения акробатических упражнений.	Беседа. Опрос.
27.			Групповая	<b>2</b>	<b>Практика:</b> Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
28.			Групповая	<b>2</b>	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
29.			Групповая	<b>2</b>	Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
30.			Групповая	<b>2</b>	Упражнение на укрепление	Учебное

					мышц брюшного пресса.	занятие. Педагогическое наблюдение
31.			Групповая	2	Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
32.			Групповая	2	Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
33.			Групповая	2	Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
34.			Групповая	2	Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
35.			Групповая	2	Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
36.			Групповая	2	Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
37.			Групповая	2	Акробатические упражнения. «Березка»	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
38.			Групповая	2	Акробатические упражнения. «Мостик»	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
39.			Групповая	2	Акробатические упражнения. «Кувырок» вперед и назад.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
40.			Групповая	2	Акробатические упражнения. «Стойка»	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
41.			Групповая	2	Акробатические упражнения. «Стойка».	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
42.			Групповая	2	Промежуточная аттестация.	Опрос. Практические задания.
				40	<b>Классический партер.</b>	
43.			Групповая	2	<b>Теория:</b>	Беседа.

					Техника исполнения demi-plie, grand-plie.	Опрос.
44.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинации demi-plie, grand-plie.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
45.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинации demi-plie, grand-plie	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
46.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинации demi-plie, grand-plie	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
47.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Техника исполнения battements tendu, battements tendus jete.	Беседа. Опрос.
48.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинации battements tendu, battements tendus jete.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
49.			Групповая	2	battements tendu, battements tendus jete.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
50.			Групповая	2	battements tendu, battements tendus jete.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
51.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Техника исполнения battements releves lent на 90 градусов, battements develop, grand battements jete.	Беседа. Опрос.
52.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинации battements releves lent на 90 градусов.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
53.			Групповая	2	Комбинации battements releves lent на 90 градусов.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
54.			Групповая	2	Комбинации battements releves lent на 90 градусов.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
55.			Групповая	2	Комбинации battements releves lent на 90 градусов.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
56.			Групповая	2	Комбинации battements	Учебное

					develop.	занятие. Педагогическое наблюдение
57.			Групповая	2	Комбинации battements develop.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
58.			Групповая	2	Комбинации battements develop.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
59.			Групповая	2	Комбинации battements develop.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
60.			Групповая	2	Комбинации grand battements jete С 1 и 5 позиций вперед. Комбинации grand battements jete С 1 и 5 позиций в сторону.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
61.			Групповая	2	Комбинации grand battements jete С 1 и 5 позиций вперед. Комбинации grand battements jete С 1 и 5 позиций в сторону.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
62.			Групповая	2	Комбинации grand battements jete С 1 и 5 позиций вперед. Комбинации grand battements jete С 1 и 5 позиций в сторону.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
				20	<b>Основы классического танца.</b>	
63.			Групповая	2	<b>Теория: экзерсис у станка, на середине.</b> Техника исполнения позиции ног, demi-plie, battements tendu, battements tendu jete.	Беседа. Опрос.
64.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Позиции ног (1,2,3,5,6). demi-plie (1,2,5).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
65.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Позиции ног (1,2,3,5,6). demi-plie (1,2,5).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
66.			Групповая	2	<b>Теория: экзерсис у станка, на середине.</b> Понятие направлений.	Беседа. Опрос.



					Техника исполнения 1 port de bra. Шаги на полупальцах. Шаги с высоким поднятием колена.	
67.			Групповая	2	<b>Практика:</b> 1 port de bra.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
68.			Групповая	2	<b>Практика:</b> 1 port de bra.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
69.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинация шагов на полупальцах.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
70.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинация шагов на полупальцах.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
71.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинация шагов на полупальцах с высоким поднятием колена.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
72.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинация шагов на полупальцах с высоким поднятием колена.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
				60	<b>Постановочная работа.</b>	
73.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
74.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
75.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
76.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
77.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
78.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие.

						Педагогическое наблюдение
79.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
80.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
81.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
82.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
83.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
84.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
85.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
86.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
87.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
88.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
89.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
90.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
91.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие.

						Педагогическое наблюдение
92.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
93.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
94.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
95.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
96.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
97.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
98.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
99.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
100.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
101.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
102.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение
				10	<b>Концертная деятельность</b>	
103.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
104.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по	Контроль над исполнением.

					плану.	
105.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
106.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
107.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
108.			Групповая	2	Промежуточная аттестация по итогам года.	Итоговый концерт

### Календарный учебный график третьего года обучения группа №

Начало учебного года –

Окончание учебного года –

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.				3	Вводное занятие. Т/Б	Беседа. Опрос.
				12	<b>Ритмика и ритмическая разминка.</b>	
2.			Групповая	3	<b>Теория:</b> Знакомство со строением музыкального произведения (понятия: вступление, части, музыкальная фраза).	Беседа. Опрос.
3.			Групповая	3	<b>Практика:</b> Упражнения для улучшения гибкости шеи. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевого сустава.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
4.			Групповая	3	Упражнения для улучшения подвижности рук. Упражнения для развития гибкости позвоночника.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
5.			Групповая	3	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного суставов и эластичности мышц бедра. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для растяжки и формирования	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.

					танцевального шага.	
				<b>12</b>	<b>Основы партерной гимнастики.</b>	
6.			Групповая	<b>3</b>	<b>Теория:</b> Техника исполнения упражнений.	Беседа. Опрос.
7.			Групповая	<b>3</b>	<b>Практика:</b> Упражнения для развития подвижности стоп. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
8.			Групповая	<b>3</b>	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
9.			Групповая	<b>3</b>	Акробатические упражнения: - «березка»; - «мостик»; - «стойка»; - кувырки; - «колесо».	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
				<b>12</b>	<b>Классический партер.</b>	
10.			Групповая	<b>3</b>	<b>Теория:</b> Техника исполнения упражнений классического партера.	Беседа. Опрос.
11.			Групповая	<b>3</b>	<b>Практика:</b> Комбинации demi-plie, grand-plie, bettements tendu, bettements tendu gete, bettements releve lent на 90 градусов, bettements develop, , grand bettements gete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону и назад.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
12.			Групповая	<b>3</b>	Комбинации demi-plie, grand-plie, bettements tendu, bettements tendu gete, bettements releve lent на 90 градусов, bettements develop, , grand bettements gete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону и назад.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение.
13.			Групповая	<b>3</b>	Комбинации demi-plie, grand-plie, bettements tendu, bettements tendu gete, bettements releve lent на 90 градусов, bettements develop, , grand bettements gete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону и	Учебное занятие Педагогическое наблюдение.

					назад.	
				<b>33</b>	<b>Основы классического танца.</b>	
14.			Групповая	<b>3</b>	<b>Теория:</b> Техника исполнения упражнений у станка, на середине зала, прыжки.	Беседа. Опрос.
15.			Групповая	<b>3</b>	<b>Практика: Экзерсис у станка.</b> Комбинации demi-plie, grand- plie.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение.
16.			Групповая	<b>3</b>	Комбинации battements tendu: - с 1 позиции в сторону, вперед, назад; - с 5 позиции в сторону, вперед, назад;	Учебное занятие Педагогическое наблюдение.
17.			Групповая	<b>3</b>	Комбинации , battements tendu gete: - с 1 позиции в сторону, вперед, назад; - с 5 позиции в сторону, вперед, назад;	Учебное занятие Педагогическое наблюдение.
18.			Групповая	<b>3</b>	Комбинации rond de jambe par terre an dehors et an dedans, battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
19.			Групповая	<b>3</b>	Комбинации battements fondus, battements frappes в сторону, вперед, назад носком в пол.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
20.			Групповая	<b>3</b>	Комбинации grand battements gete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. Перегибания корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
21.			Групповая	<b>3</b>	<b>Экзерсис на середине.</b> Позиции ног (1, 2, 3, 5, 6). Положения ecarte, croisee (закрытое), effacee (открытое).	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
22.			Групповая	<b>3</b>	Комбинации port de bras (1, 2), Relevés (в 1, 2, 5 позициях).	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
23.			Групповая	<b>3</b>	<b>Allegro.</b> Комбинации temps soutenus (1, 2, 5 позиции), Changement de pieds, tour chaîne.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
24.			Групповая	<b>3</b>	<b>Allegro.</b> Комбинации temps soutenus (1, 2, 5 позиции),	Учебное занятие Педагогическое наблюдение

					Changement de pieds, tour chaîne.	
25.			Групповая	3	Промежуточная аттестация.	Опрос. Практические задания.
				42	<b>Основы народно-сценического танца.</b>	
26.			Групповая	3	<b>Теория:</b> Вводное занятие. Техника освоения позиций ног и рук народно-сценического танца.	Беседа. Опрос.
27.			Групповая	3	<b>Раздел 1. Русский народный танец.</b> Позиции рук и ног. Основные положения рук и ног в русском танце. Раскрывание и закрывание рук. Поклоны.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
28.			Групповая	3	Притопы. Перетопы тройные. Простой (бытовой) шаг.простой русский шаг.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
29.			Групповая	3	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции. «гармошка», «елочка».	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
30.			Групповая	3	Припадание в сторону по 3 свободной позиции. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
31.			Групповая	3	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям). Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
32.			Групповая	3	«Веребочка» простая. «Ковырялочка» с двойным притопом. «Ключ» простой (с переступаниями).	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
33.			Групповая	3	<b>Раздел 2. Белорусский народный танец. Элементы танца «Крыжачок».</b> Положения рук и ног в белорусском танце. Притопы одинарные. Подскоки на двух ногах по 1 прямой позиции на одном	Учебное занятие Педагогическое наблюдение

					месте. Тройные подскоки на двух ногах по 1 прямой позиции.	
34.			Групповая	3	Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад. Основной ход «Крыжачка». Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед. Тройные притопы с поклоном.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
35.			Групповая	3	<b>Раздел 3. Чувашский танец. Элементы чувашского танца.</b> Положения рук и ног. Боковой ход. Переменный шаг.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
36.			Групповая	3	Шаг с ударом каблучком. Па-де-баск. Подскоки. Шаг с подскоком. Дробь. Движение «Дробь».	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
37.			Групповая	3	<b>Раздел 4. Танцы Прибалтийских Республик. Движения польки.</b> Простые подскоки, польки. Простые подскоки с хлопками и поклонами.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
38.			Групповая	3	Простые подскоки в повороте. Галоп в сторону.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
39.			Групповая	3	<b>Раздел 5. Вращения.</b> На подскоках с продвижением вперед по диагонали.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение
				24	<b>Основы джаз-модерн танца.</b>	
40.			Групповая	3	<b>Теория:</b> Основные технические принципы джаз-модерн танца. (изоляция, координация, contraction, release, уровни).	Беседа. Опрос.
41.			Групповая	3	<b>Практика:</b> раздел «Изоляция» Движения – головы, плеч, грудной клетки, пелвис, руки, ноги.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
42.			Групповая	3	Раздел «Упражнения для позвоночника». - Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.



					Twist и спираль. - contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).	
43.			Групповая	<b>3</b>	Раздел «Координация». - свинговое раскачивание двух центров; - параллель и оппозиция в движении двух центров; - принцип управления, «импульсные цепочки»; - координация движения рук и ног, без передвижения.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
44.			Групповая	<b>3</b>	Раздел «Уровни». - основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». - упражнения стрэтч; - переходы из уровня в уровень; - упражнения на contraction, release в положении «сидя»; - твист и спирали торса в положении «сидя»; - движения изолированных центров;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
45.			Групповая	<b>3</b>	Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве». - Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад; - Шаги по квадрату; - Шаги с мультипликацией; - Основные шаги афро-танца; - Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах; - Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу; - Прыжки: hop, jump, leap.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
46.			Групповая	<b>3</b>	Раздел «Комбинация или импровизация». Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
47.			Групповая	<b>3</b>	Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.

					уровней и т.д.	
				<b>15</b>	<b>Основы актерского мастерства.</b>	
48.			Групповая	<b>3</b>	<b>Теория:</b> Сценический этикет. Сценическое внимание.	Беседа. Опрос.
49.			Групповая	<b>3</b>	<b>Практика:</b> Тренинги и упражнения для расслабления мышц (лицо-средоточие «психической мускулатуры»).	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
50.			Групповая	<b>3</b>	Этюды на развитие внимания (процесс перерождения внимания из интеллектуального в чувственное), воображения (виды, особенности, сценическое воображение, внутренний видеоскоп), памяти.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
51.			Групповая	<b>3</b>	Этюды на развитие внимания (процесс перерождения внимания из интеллектуального в чувственное), воображения (виды, особенности, сценическое воображение, внутренний видеоскоп), памяти.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
52.			Групповая	<b>3</b>	Сюжетно-ролевые игры.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
				<b>48</b>	<b>Постановочная работа.</b>	
53.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
54.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
55.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
56.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие Педагогическое наблюдение.

57.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
58.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
59.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное зан Педагогическое наблюдение. ятие.
60.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
61.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
62.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
63.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
64.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
65.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
66.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
67.			Групповая	<b>3</b>	Постановка танцевальных	Учебное

					номеров.	занятие. Педагогическое наблюдение.
68.			Групповая	3	Постановка танцевальных номеров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
				9	<b>Концертная деятельность.</b>	
69.			Групповая	3	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
70.			Групповая	3	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
71.			Групповая	3	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
72.			Групповая	3	Промежуточная аттестация по итогам года.	Итоговый концерт

### Календарный учебный график Четвертого года обучения группа №

Начало учебного года –

Окончание учебного года –

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.			Групповая	2	<b>Вводное занятие.</b> Т/Б	Беседа. Опрос.
				14	<b>Тема № 1. Ритмика и ритмическая разминка.</b>	
2.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Знакомство со строением музыкального произведения.	Беседа. Опрос.
3.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Особенности танцевальных жанров (вальс, полька, галоп, марш).	Беседа. Опрос.
4.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного суставов и эластичности мышц бедра: - работа бедрами вправо-влево, вперед-назад; - работа бедрами вверх-вниз;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.

					- работа бедрами по кругу;	
5.			Групповая	2	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага: - комбинации растяжек на середине зала; - комбинации растяжек у палки;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
6.			Групповая	2	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага: - комбинации растяжек на середине зала; - комбинации растяжек у палки;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
7.			Групповая	2	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага: - комбинации растяжек на середине зала; - комбинации растяжек у палки;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
8.			Групповая	2	Упражнения для развития силы мышц ног: - прыжковая комбинация.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
				<b>14</b>	<b>Основы партерной гимнастики.</b>	
9.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Техника исполнения упражнений на растяжку и развитие танцевального шага. Техника исполнения акробатических упражнений.	Беседа. Опрос.
10.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага: - растяжка на шпагат в положении лежа на спине; - растяжка на шпагат в положении лежа на животе; - растяжка на шпагат в положении лежа на боку;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
11.			Групповая	2	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: - упражнение на верхний пресс; - упражнения на нижний пресс;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
12.			Групповая	2	Акробатические упражнения:	Педагогическое наблюдение.

					- «Стойка»; - кувырки вперед, назад; - «колесо»;	Учебное занятие.
13.			Групповая	2	Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага: - растяжка на шпагат в положении лежа на спине; - растяжка на шпагат в положении лежа на животе; - растяжка на шпагат в положении лежа на боку;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
14.			Групповая	2	Акробатические упражнения: - «Стойка»; - кувырки вперед, назад; - «колесо»;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
15.			Групповая	2	Акробатические упражнения: - «Стойка»; - кувырки вперед, назад; - «колесо»;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
				<b>12</b>	<b>Тема № 3. Классический партер.</b>	
16.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Техника исполнения grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону и назад.	Беседа. Опрос.
17.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Комбинации demi-plie. Комбинации grand-plie.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
18.			Групповая	2	Комбинации battement tendu. Комбинации battement tendu gete.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
19.			Групповая	2	Комбинации battement releve lent на 90 градусов.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
20.			Групповая	2	Комбинации battement develop.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
21.			Групповая	2	Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону и назад.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
				<b>32</b>	<b>Основы классического танца.</b>	
22.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Техника исполнения	Беседа. Опрос.

					battements frappes в сторону, вперед, назад (в начале носком в пол).	
23.			Групповая	2	<b>Экзерсис у станка:</b> Комбинации demi-plie (1, 2, 5 позициям) боком к станку.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
24.			Групповая	2	Комбинации grand-plie (1, 2, 5 позициям) боком к станку.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
25.			Групповая	2	Комбинации battements tendu: - с 1 позиции в сторону, вперед, назад;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
26.			Групповая	2	Комбинации battements tendu gete: - с 1 позиции в сторону, вперед, назад; - с 5 позиции в сторону, вперед, назад;	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
27.			Групповая	2	Комбинации rond de jambe par terre an dehors et an dedans.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
28.			Групповая	2	Комбинации battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол.	Педагогическое наблюдение. Учебное занятие.
29.			Групповая	2	Комбинации battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
30.			Групповая	2	Комбинации battements frappes в сторону, вперед, назад носком в пол.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
31.			Групповая	2	Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад. Комбинации перегибания корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
32.			Групповая	2	<b>Экзерсис на середине:</b> Положения ecarte lement croisee (закрытое), efface (открытое).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
33.			Групповая	2	Комбинации port de bras (1,2).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.

34.			Групповая	2	Комбинации relevés (в 1, 2, 5 позициях).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
35.			Групповая	2	<b>ALLEGRO:</b> Комбинации temps soutés (по 1, 2, 5 позиции). Комбинации changement de pieds.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
36.			Групповая	2	Tour chaîne (повороты по диагонали).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
37.			Групповая	2	<b>ALLEGRO:</b> Комбинации temps soutés (по 1, 2, 5 позиции). Комбинации changement de pieds. Tour chaîne (повороты по диагонали).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
38.			Групповая	2	Промежуточная аттестация	Опрос. Практические задания.
				<b>42</b>	<b>Основы народно-сценического танца.</b>	
39.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Вводное занятие по народно-сценическому танцу.	Беседа. Опрос.
40.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Вводное занятие по народно-сценическому танцу.	Беседа. Опрос.
41.			Групповая	2	<b>Раздел 1. Русский народный танец.</b> <b>Практика:</b> Позиции рук и ног. Основные положения рук и ног в русском танце. Раскрывание и закрывание рук. Поклоны.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
42.			Групповая	2	Притопы. Перетопы тройные	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
43.			Групповая	2	Простой (бытовой) шаг. Простой русский шаг.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
44.			Групповая	2	Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции: - «гармошка»; - «елочка»;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.



45.			Групповая	2	Припадание в сторону по 3-й свободной позиции. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
46.			Групповая	2	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям). Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
47.			Групповая	2	Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям). Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
48.			Групповая	2	«Веребочка» простая. «Ковырялочка» с двойным притопом. «Ключ» простой (с переступаниями).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
49.			Групповая	2	<b>Раздел 2. Белорусский народный танец.</b> Элементы танца «Крыжачок» Положения рук и ног в белорусском танце. Притопы одинарные. Текущая диагностика.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
50.			Групповая	2	Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
51.			Групповая	2	Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад. Основной ход «Крыжачка».	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
52.			Групповая	2	Поочередное выбрасывание	Учебное

					ног на каблук вперед. Тройные притопы с поклоном.	занятие. Педагогическое наблюдение.
53.			Групповая	2	<b>Раздел 3. Чувашский танец.</b> Положения рук и ног.	
54.			Групповая	2	Элементы чувашского танца. - боковой ход; - переменный шаг;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
55.			Групповая	2	Шаг с ударом каблучком. Па-де-баск. Подскоки. Шаг с подскоком.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
56.			Групповая	2	Дроби. Движение «Дробь».	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
57.			Групповая	2	<b>Раздел 4. Танцы Прибалтийских Республик.</b> Движения польки. - сложные подскоки, польки.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
58.			Групповая	2	Подскоки с хлопками и поклонами. Подскоки в повороте. Галоп в сторону.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
59.			Групповая	2	Вращения. - на подскоках с продвижением вперед по диагонали;	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
				<b>24</b>	<b>Основы джаз – модерн танца.</b>	
60.			Групповая	2	<b>Теория:</b> Release (расширение тела в пространстве). Уровни джаз-модерн танца.	Беседа. Опрос.
61.			Групповая	2	<b>Практика: Раздел «Изоляция».</b> Упражнения головы, плеч, грудная клетка, пелвис, руки, ноги.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
62.			Групповая	2	<b>Раздел «Упражнения для позвоночника».</b> Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
63.			Групповая	2	Contraction, release, high release. Положения arch, low back, curve и body roll («волна» - передняя, задняя, боковая).	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
64.			Групповая	2	<b>Раздел «Координация».</b>	Учебное

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- свинговое раскачивание;</li> <li>- параллель и оппозиция в движении двух центров;</li> <li>- «импульсные цепочки»;</li> <li>- координация движения рук и ног;</li> </ul>	занятие. Педагогическое наблюдение.
65.			Групповая	2	<b>Раздел «Уровни».</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные уровни;</li> <li>- упражнения стрэтч;</li> <li>- переходы из уровня в уровень;</li> <li>- упражнения в положении «сидя»;</li> </ul>	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
66.			Групповая	2	Твист и спирали торса в положении «сидя». Движения изолированных центров.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
67.			Групповая	2	<b>Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве».</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаги;</li> <li>- шаги по квадрату;</li> <li>- Основные шаги афро-танца;</li> </ul>	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
68.			Групповая	2	Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу. Прыжки.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
69.			Групповая	2	<b>Раздел «Комбинация или импровизация».</b> Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
70.			Групповая	2	<b>Раздел «Комбинация или импровизация».</b> Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
71.			Групповая	2	<b>Раздел «Комбинация или импровизация».</b> Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.	Учебное занятие. Педагогическое наблюдение.
				<b>14</b>	<b>Основы актерского мастерства.</b>	
72.			Групповая	2	<b>Теория:</b>	Беседа.

					Сценическое внимание.	Опрос.
73.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Тренинги и упражнения для расслабления мышц.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
74.			Групповая	2	<b>Практика:</b> Тренинги и упражнения для расслабления мышц.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
75.			Групповая	2	Этюды на развитие внимания, воображения, памяти.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
76.			Групповая	2	Этюды на развитие внимания, воображения, памяти.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
77.			Групповая	2	Сюжетно – ролевые игры.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
78.			Групповая	2	Сюжетно – ролевые игры.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
				<b>48</b>	<b>Постановочная работа.</b>	
79.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
80.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
81.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
82.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
83.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
84.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
85.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия.

						Педагогическое наблюдение.
86.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
87.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
88.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
89.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
90.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
91.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
92.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
93.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
94.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
95.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
96.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
97.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
98.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия.

						Педагогическое наблюдение.
99.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
100.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
101.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
102.			Групповая	2	Постановка танцевальных номеров.	Учебные занятия. Педагогическое наблюдение.
				<b>10</b>	<b>Концертная деятельность.</b>	
103.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
104.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
105.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
106.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
107.			Групповая	2	Участие в концертной деятельности и конкурсах по плану.	Контроль над исполнением.
108.			Групповая	2	Промежуточная аттестация по итогам года	Итоговый концерт

## Диагностические материалы 1 года обучения

### Вводная диагностика.

Данное тестирование проводится при приеме ребенка в объединение. Перед тестированием необходимо выполнить комплекс упражнений для разогрева суставно-связочного аппарата, прыжки и гимнастические упражнения на середине зала.

Система тестовых заданий разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей, поступающих в хореографический коллектив «Надежда». Данные задания позволяют выявить их природные данные (осанку, выворотность ног, танцевальный шаг, прыжок), музыкальность, эмоциональность, память на движения, артистизм и творческую активность.

Это позволяет снять психологический зажим, установить непринужденные отношения между педагогом и ребенком. Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы.

**Цель диагностики:** выявление уровня физического, музыкального и эмоционального развития обучающего.

**Задачи диагностики:** выявить уровень развития специальных физических данных; выворотность ног, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкальный слух и уровень творческого развития.

**Метод диагностики:** наблюдение за обучающимися в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

В ходе тестирования детей первого года обучения определяется уровень их природных данных, музыкальности, ритмичности и возможности их развития.

Тестовые задания второго, третьего и четвертого года обучения дают представление об уровне общего музыкально-ритмического развития, внимания и трудолюбия ребенка.

Тестовые задания пятого, шестого, седьмого и восьмого года обучения дают представление о степени интереса и любви к искусству хореографии, уровне мышечной памяти и эмоционально-творческого потенциала ребенка.

Тестовые задания девятого и десятого года обучения дают представление о знаниях обучающихся в области классического, народного и эстрадного танца, развитии кругозора обучающихся и их творческих способностей.

### Форма диагностики:

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

##### 1. Выворотность ног.

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

## **2. Подъем стопы.**

Сначала определяется подъем стопы при выворотном положении ног. Проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из 1 позиции нога выдвигается в сторону (в положение 2 позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы ребенка. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму. Если это сделать невозможно, значит, подъема нет.

## **3. «Шаг» или «Танцевальный шаг».**

Высота «Шага» или «Балетного шага» определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок выводится на середину зала. Из 1 позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу, в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают сначала в сторону до той высоты, до какой позволяет бедро. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием тут служит высота, на которую ребенок может поднять ногу: для мальчиков норма не ниже 90°, для девочек - выше 90°. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

## **4. Высота прыжка.**

Делается самостоятельно на месте 4-8 раз. Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным маленьким приседанием. Обращается внимание на силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка ребенок сильно вытягивает пальцы ног.

## **5. Гибкость тела.**

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

## **6. Постановка корпуса. Осанка.**

Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально.

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

## **7. Координация движений.**

Попросить ребенка повторить несложную комбинацию 2-3 движения.

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

1. Позволяет выявить уровень общего музыкального развития. Ребенку предлагается спеть любую песню, которую он знает.

2. Музыкальный слух.

Позволяет выявить уровень развития чувства ритма и ритмической памяти. Ребенку предлагается повторить за педагогом ритмический рисунок. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5 раз, постепенно усложняя рисунок.

3. Эмоциональность.

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



4. Создание сценического образа.

Игра «Расскажи без слов». Предложить ребенку «рассказать» стихотворение «Идет бычок качается» без слов. Уточнить у ребенка, требуется ли время для подготовки.

### **Критерии оценки**

#### **Низкий уровень:**

##### **Танцевальные данные:**

- Плохая осанка
- Выворотность в 1 из 3 суставов
- Танцевальный шаг ниже 90С
- Низкий подъем
- Плохая гибкость
- Нет прыжка

##### **Музыкально-ритмические способности:**

- Нет чувства ритма
- Координация движений 1 показатель из 3
- Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением

##### **Художественное творчество:**

- Нет эмоциональной выразительности
- Не может создать сценический образ

#### **Средний уровень:**

##### **Танцевальные данные:**

- Не очень хорошая осанка
- Выворотность в 2 из 3 суставов
- Танцевальный шаг 90С
- Средний подъем
- Не очень хорошая гибкость
- Легкий средний прыжок

##### **Музыкально-ритмические способности:**

- Среднее чувство ритма
- Координация движений 2 показателя из 3
- Музыкально-ритмическая координация - не четко исполняет танцевальные элементы под музыку

##### **Художественное творчество:**

- Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене
- Создание сценического образа не сразу перевоплощает в нужный образ

#### **Высокий уровень:**

##### **Танцевальные данные:**

- Хорошая осанка
- Отличная выворотность
- Танцевальный шаг 120С
- Высокий подъем стопы
- Очень хорошая гибкость
- Легкий высокий прыжок

##### **Музыкально-ритмические способности:**

- Отличное чувство ритма

- Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)
- Нервная
- Мышечная
- Двигательная
- Музыкально-ритмическая координация – четко исполняет танцевальные элементы под музыку

#### **Художественное творчество:**

- Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене
- Создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ

#### **Оценка уровня знаний, умений обучающихся.**

**Высокий уровень:** 9-10 баллов

**Средний уровень:** 6-8 баллов

**Низкий уровень:** 1-5 баллов

#### **Диагностические материалы**

##### **Диагностика старания и прилежания на занятиях (само и взаимооценка).**

Существенным элементом для любой обучающей модели обучения является рефлексия. Обучающие должны знать себя, свои способности, интересы и стиль познания с тем, чтобы "найти себя", свое место в жизни.

Для 1-2 года – 6 -бальная система

Для последующих годов - 10-бальная

В самооценку работы на занятии входят:

- приход на занятие вовремя: опоздание -1 балл;
- наличие соответствующей формы одежды, обуви: отсутствие - 1 балл;
- наличие аккуратной соответствующей прически: отсутствие - 1 балл;
- старание на занятии: максимум 6 или 10 баллов.

Дополнительные баллы:

- за шпагат: поперечный, продольный (правый, левый);
- за выступления на различных уровнях;
- за участие в мероприятиях коллектива;
- за проведение разминки;
- за самостоятельную работу.

Итоги подводятся в конце каждого полугодия на основании листа само и взаимооценки и прилежания. Награждаются те, кто набрал большее количество баллов.

Итоги по Активности подводятся в конце года на основе карты активности обучающихся в течение года.

Основными средствами и приемами самооценки являются: самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, самоконтроль, сравнение

#### **1. Диагностика чувство ритма**

Цель: выявить уровень развития чувства ритма.

Задание: похлопай (или простучи), ритм прослушанной мелодии. (Вначале показывается образец исполнения ритма, чтобы убедиться в правильности понимания ребенком смысла задания).

Критерии оценки:

1 балл – слабый уровень ритмической регуляции. Ровный ряд половинных длительностей, ровный ряд четвертных длительностей.

2 балла – средний уровень ритмической регуляции. Умение использовать половинные, четвертные, восьмые длительности и ноты с точкой, т.е. элементы пунктирного ритма.

3 балла – высокий уровень ритмической регуляции. Использование пунктирного, синкопированного ритма и пауз.

**Чувство ритма** - Воспроизвести ритмический рисунок мелодии в хлопках.

3 балла – воспроизводит ритм точно

2 балла – воспроизводит метр

1 балл – действует беспорядочно

**Диагностика теоретических понятий по программе** (анкетирование, опрос)

**Цель:** выявить уровень осмысления теоретических понятий, закрепление усвоенных знаний и выявление значений не понятных или не понимаемых детьми

Дай толкование словам:

1. Танец
2. Доля (часть целого, единица)
3. Баланс (равновесие)
4. Интервал (промежуток, расстояние между чем-либо)
5. Перенос веса (перемещение всей тяжести тела с одного места на другое)
6. Музыкальная фраза (законченная часть мелодии)
7. Свинг (качание)
8. Свей (наклон)

Выбери правильный ответ:

1. Темп (скорость) варианты ответов : скорость, характер, динамика
2. Ритм (Равномерное чередование) варианты ответов : рисунок. Равномерность чередования, созвучие
3. Линия (черта на поверхности или в пространстве) варианты ответов: черта, путь , граница, полоса. Какие линии знаешь?(прямые, кривые, круглые)  
Какие фигуры можно составить из линий в танце (параллельные, диагональ, полукруг, под углом, угол прямой, звездочка – соединение нескольких прямых линий в центре с раскрытием под одним углом)

**Контрольные вопросы и задания по разным темам.**

1. Что такое рисунок танца? Назовите, какие знаешь рисунки в танце.
2. Назовите части сцены (авансцена, кулисы, задник, занавес, рампы и т.д.)
3. Перечислите основные средства танцевальной выразительности.
4. Перечислите, какие знаете критерии оценки выступления.
5. Что такое амплитуда? Выбери правильный ответ:  
а. максимальный размах,

- b. наибольшее отклонение колеблющего тела от положения равновесия (наибольшее расстояние между крайними точками),
  - c. движение в танце,
  - d. выполнение движения в полную силу.
6. Что такое рефлексия?
  7. Степени поворота  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{8}$ . Каким градусам они соответствуют?
  8. Что такое управление в танце? В каких выученных вами танцах оно используется, напиши фигуры?
  9. Опишите рисунок танца с помощью геометрических фигур?
  10. Какие проходящие позиции ног в танце вы знаете?
  11. Что такое противоход?
  12. Что такое изоляция?
  13. Что такое «Кросс. Перемещение в пространстве»?
  14. Какие танцевальные ритмы вы знаете
  15. Что такое коллектив?
  16. Перечисли фигуры в танце...
  17. Что такое работа стопы?
  18. Что такое баланс?
  19. Опиши технику исполнения основного шага или фигуры танца ...

Счёт	Движение

20. Напишите, какие позиции ног знаете. Покажите позиции ног: 1, 3, 6. По каким позициям исполняются танцы вальс, ча-ча-ча, лебедушка и т.д.?
21. Покажите направления: лицом к зрителю, правым боком к зрителю, левым боком к зрителю, спиной к зрителю
22. Покажите пружинистый шаг или галоп по левой диагонали, шаг с носка в правую диагональ, подскок вперёд, подскок назад
23. Выполните поворот на  $\frac{1}{2}$ , полкруга
24. Встаньте в круг, в колонну, в линию лицом к зрителю
25. Какие танцевальные ритмы вы знаете? Послушайте музыку и определите их. Найди сильную долю. Похлопай ритм.
26. В каком танце встречается подъём и снижение?
27. Что такое опорная нога, свободная нога?
28. В каком танце у нас есть музыкальная пауза?
29. Что такое темп? В каком танце у нас используются разные темпы?

**Диагностика владения знаниями о культурном поведении артиста и зрителя (опрос, анкетирование).**

**Цель:** выявить уровень знаний по сценической и зрительской культуре поведения, как должен вести себя культурный, грамотный и воспитанный артист и зритель

Выбери правильный ответ

1. Культурный, грамотный и воспитанный артист тот, кто
  - А) комментирует со снисходительным видом выступления других артистов;
  - Б) умеет незаметно передвигаться за кулисами, готовясь к своему выходу;
  - В) выглядывает из-за кулис, чтобы лучше видеть, как выступают другие;
  - Г) приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления.
2. Быть готовым к выступлению, это:
  - А) знать наизусть и без ошибок свою партию;
  - Б) просто привести себя в порядок и прийти в чем есть;
  - В) приготовить костюм (выгладить, подшить, почистить, сложить в специальный пакет);
  - Г) сделать причёску, какая тебе нравится;
  - Д) иметь с собой, расчёску, лак, шпильки, невидимки, резинки.
3. Культурный, грамотный и воспитанный зритель тот, кто
  - А) разговаривает, громко комментирует выступления, чтобы показать свои знания;
  - Б) если не нравится выступление встает с места до окончания номера, входит и выходит во время выступления из зала;
  - В) перед входом в зрительный зал обязательно выключает сотовый телефон;
  - Г) всегда благодарит за выступления артистов аплодисментами;
  - Д) может перекусить во время выступления, если проголодался;
  - Е) ждет полного окончания спектакля или номера, чтобы выйти из зала.
4. Продолжи правила поведения:
  - А. Вставать с места до окончания номера...
  - Б. За выступление артистов благодарят...
  - С. Перед входом в зрительный зал необходимо выключить ...
  - Д. Разговаривать, перешептываться, шуршать фантиками, жеваться и употреблять еду во время выступления....
  - Е. Вставать с места до конца представления ...
  - Ф. На концерт приходить...

**Диагностика гибкости, силы, подвижности, равновесия** (контрольные упражнения).

**1. Подвижность в плечевом суставе.** Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

**2. Подвижность позвоночного столба.** Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

**3. Подвижность в тазобедренном суставе.** Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

**4. Для определения уровня развития силовых способностей и силовой выносливости** используются следующие контрольные упражнения:

1. Прыжки через скакалку,
2. Отжимания от пола или от скамейки,
3. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями

## **5. Тест на равновесие**

Встаньте на одну ногу; поставьте на ее колено пятку другой ноги и закройте глаза, одновременно запустив секундомер или ведите счет секундам сами. Длительность стойки в таком положении будет характеризовать вашу устойчивость.

# МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## ВХОДНОЙ МОНИТОРИНГ

Время проведения: сентябрь

Группы первого года обучения

**Сформированность специальных ЗУН:**

**Критерии** разрабатывает педагог в соответствии с образовательной программой

**Количество баллов** от 1 до 3

3-5 – ниже среднего; 6-7 – средний, 8-9 – выше среднего

Фамилия, имя учащегося	Физические данные	Теоретические знания	Практические знания	Итого

## Начальная психолого-педагогическая диагностика

Метод диагностики – наблюдение, собеседование, тестирование

ФИО	Сформированность ЗУНов	Психофизиологические характеристики		Эмоциональная сфера	Мотивационная сфера	Самостоятельность	Познавательная активность	Коммуникативные умения	Итого баллов (без учета ЗУН)
		Память	Внимание	Самоконтроль	Уровень мотивации				

Количество баллов: от 1 до 3

**Психофизиологические характеристики**

**Память** учащегося оценивается визуально по следующей шкале оценок:

3 балла – очень хорошая память, скорость запоминания и воспроизведения высокая;

2 балла - средний уровень памяти, характеристики неустойчивы;  
1 балл – плохая память, скорость запоминания и воспроизведения низкая;

**Внимание** оценивается визуально:

3 балла – высокая концентрация внимания, быстрая реакция, обучающихся почти не отвлекается на посторонние дела;  
2 балла – неустойчивое внимание или его средний уровень;  
1 балл – низкая концентрация внимания, реакция замедленная, обучающийся постоянно отвлекается.

**Эмоциональная сфера.**

**Самоконтроль** – определите визуально, насколько обучающийся способен управлять своими эмоциями.

3 – высокий уровень самоконтроля: ученик в состоянии регулировать свое эмоциональное состояние. Когда необходимо, способен сдерживать эмоции, когда надо – выплеснуть наружу, способен проявлять сочувствие, сопереживание, выражать их эмоционально;  
2 – средний (неустойчивый) уровень самоконтроля;  
1 – низкий уровень самоконтроля: обучающийся не способен сдерживать свои эмоции..

**Мотивационная сфера.**

**Уровень мотивации**

3 балла – высокий уровень мотивации: ученик с удовольствием заниматься, это доставляет ему радость, он хочет узнать как можно больше;  
2 – средний (неустойчивый) уровень мотивации;  
1 – низкий уровень мотивации: ученик без желания занимается в объединении (ходит с группой продленного дня, заставляют родители и т.д.)

**Интерес к предмету** : 3 балла – высокий; 2 балла – средний; 1 балл – низкий.

**Самостоятельность:**

3 балла - самостоятельный ребёнок сам берется за выполнение любого задания.  
2 балла - самостоятельный выполняет задание сам, а при проверке ориентируется на других детей и делает так, как у них.  
1 балл - самостоятельный все время ждет помощи, одобрения, не видит своих ошибок.

**Познавательная активность:**

3 балла - ребенок проявляет выраженный интерес к предлагаемым заданиям, сам задает вопросы, прилагает усилия к преодолению трудностей  
2 балла – ребёнок активно включается в работу, но при первых же трудностях интерес угасает, вопросов задает немного, при помощи педагога способен к преодолению трудностей;  
1 балл - к выполнению ребёнок приступает только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, при встрече с трудностями не стремится их преодолеть, расстраивается, отказывается от работы;

**Коммуникативные умения:**

3 балла - инициативен со всеми, указывает другим, как надо делать что-то.  
2 балла -свидетельствует контактность с учителем и неконтактность со сверстниками. Дети не инициативны в общении, однако проявляют общительность в ответ на чужую инициативу  
1 балл - ребенок старается стоять «в сторонке», не вступает в контакт со сверстниками.

**Критерии уровня развития психологических качеств личности:**

7 -11 баллов - ниже среднего

12-16 баллов - средний

17-21 балл - выше среднего



**Выводы и рекомендации:** делаются на основании результатов диагностики по каждому ребенку и по группе в целом.

**Промежуточная аттестация обучающихся  
по итогам 1 полугодия \_\_\_\_\_ учебного года  
Диагностическая карта**

Для всех учебных групп

Педагог:

Группа: , год обучения :

Фамилия, имя учащегося	Показатели освоения обучающих задач			Показатели освоения развивающих задач			Показатели освоения воспитательных задач			Уровень освоения программ ы
	O1	O2	O3	P1	P2	P3	B1	B2	B3	
<b>Средний балл по группе</b>										
<b>Средний балл по показателям:</b>  3-4 низкий 5-7 – средний 8-9 – высокий										

**Критерии освоения программы:** 9 - 14 баллов – ниже среднего  
15 -21 балл - средний  
22 – 27 баллов – выше среднего

**Промежуточная аттестация обучающихся  
по итогам \_\_\_\_\_ учебного года  
Диагностическая карта (по образцу 1 полугодия)**

**Результаты психолого-педагогической диагностики группы  
на конец \_\_\_\_\_ учебного года ( по образцу входной диагностики)**

**Результаты психолого-педагогической диагностики учащихся группы  
(сравнительный анализ )**

Фамилия, имя учащегося	Результаты входной диагностики	Результаты диагностики на конец учебного года

**Качество освоения образовательной программы учащимися группы за учебный год**

ФИО	Результаты входной диагностики		Результаты освоения программы за 1 полугодие	Результаты освоения программы за учебный год		Результативность				Итоговый уровень освоения программы
	Уровень входных знаний	Психол.-педагог. диагност.		Уровень освоения программы	Психол.-педагог. диагност.	Муницип.	Республ.	Всероссийский	Международный	
Средний балл по показателям										

**Выводы:**

**Оформление результатов мониторинга:** педагогический прогноз, тенденции развития данного объединения, сводные таблицы, диаграммы, анализ, информационные листы, план коррекционной работы и т.д.

## Модуль дистанционного обучения.

### Пояснительная записка.

Модуль дистанционного обучения разработан для образовательного процесса в заочной форме, либо для самостоятельного обучения. Другими словами, если ребенок не может посещать занятия по тем или иным причинам или требует дополнительного образовательного ресурса.

Эффективность дистанционного модуля заключается в воспитании у ребенка самоорганизации и саморазвитии, но это не значит, что педагог выключен из процесса обучения. Роль педагога заключается в предоставлении обучающемуся нужной для него информации и корректировки вектора образования по данному направлению. Цель дистанционного модуля заключается в повышении качества образования ребенка, а так же в стимулировании самостоятельной работы.

### Учебный план.

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
	Всего	Теория	Практика
1. Основы партерной гимнастики	2	-	2
2. Классический партер	2	-	2
3. Основы народно-сценического танца.	12	-	12
4. Основы актерского мастерства.	4	4	-
5. Постановочная работа.	20	-	20
6. Текущий контроль в конце I полугодия, промежуточная аттестация по итогам учебного года (май).	2	-	2
<b>Итого:</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>

### Содержание.

#### Основы партерной гимнастики.

1. Упражнения для развития подвижности стоп:
  - натяжение и сокращение стоп;
  - круговые движения;
  - работа стопами по 1, 6 позициям.
2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности:
  - упражнение «бабочка»;
  - упражнение «лягушка»;
  - наклоны в положении «разножка»;
  - упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.
3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника:
  - упражнение «качалка»;
  - упражнение «лодочка»;
  - упражнение «дельфиненок»;
  - упражнение «коробочка»;
  - упражнение «кошечка»;

- упражнение «змейка»;
- наклоны назад в положении лежа и сидя.
- 4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:
  - медленный подъем ног вверх в положении лежа;
  - упражнение «складочка»;
  - упражнение «уголок»;
  - упражнение на верхний пресс;
  - упражнения на нижний пресс.
- 5. Упражнение на растяжку и развитие танцевального шага:
  - растяжка на шпагат в положении лежа на спине;
  - растяжка на шпагат в положении лежа на животе;
  - растяжка на шпагат в положении лежа на боку.
- 6. Акробатические упражнения:
  - «березка»;
  - «мостик»;
  - «стойка»;
  - кувырки вперед, назад;
  - «колесо»;
  - «арабское колесо»;
  - «рандат»;
  - «перемет»;
  - перевороты вперед-назад в положении «мостик».

## КЛАССИЧЕСКИЙ ПАРТЕР

### Практика

4. Комбинации demi-plie.
5. Комбинации grand-plie.
3. Комбинации battements tendu.
4. Комбинации battements tendu jete.
5. Комбинации battements releves lent на 90 градусов.
6. Комбинации battements develop.
7. Комбинации grand battements jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

### Элементы русского народного танца.

- Раскрывание и закрывание рук (одной руки, двух рук, переводы рук в различные положения).
- Поклоны (на месте без рук и с руками, с продвижением вперед и отходом назад).

#### Тема № 3 Притопы и перетопы.

- Одинарные, тройные.
- Перетопы тройные.

#### Тема № 4 Шаги

3. Простой (бытовой) шаг.

- Вперед с каблука.
- С носка.

4. Простой русский шаг:

- Назад через полупальцы на всю стопу.
- С притопом и продвижением вперед.
- С притопом и продвижением назад.

#### Тема № 5 Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.

- «Гармошка».
- «Елочка».

**Тема № 6** Припадание в сторону по 3 свободной позиции.

- Вперед и назад по 1 прямой позиции.

1. Боковые перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции.

- по 1 прямой позиции.

**Тема № 7** Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

- Бег на месте и с продвижением вперед и назад на полупальцах.

- Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

**Тема № 8** «Веребочка» простая.

1. «Ковырялочка» с двойным притопом:

- с тройным притопом.

2. «Ключ» простой (с переступаниями).

**Элементы татарского народного танца (муз.разм 2/4, 4/4).**

**Тема № 1** Положения рук и ног.

- Положения рук в парном и массовом танце.

**Тема № 2** Припадание.

Муз.разм 2/4. Исполняется на 1 такт. Исход.поз: 3 позиция.

Затакт-вывести правую ногу вправо, слегка приподняв ее от пола.

На «раз» - опуститься на правую ногу (с носка на пятку), левую, согнутую в колене, повести к щиколотке правой сзади;

«и» - переступить на полупальцы левой ноги, правую ногу вывести вправо, выпрямляя колено и отделив носок от пола;

«два – и» - повторить движение, исполнявшееся на счет «раз – и».

Движение может исполняться в повороте.

**2. Подскоки с переступаниями (двойной битек).**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 2 такта. Исх. Поз.: 6 позиция.

1-й такт: на счет «раз» - сделать легкий подскок на полупальцах левой ноги.

Одновременно правую ногу отделить от пола;

«и» - переступить на полупальцы правой ноги накрест, впереди левой, левую ногу отделить от пола;

«два» - переступить на полупальцы левой ноги;

«и» - пауза.

2-й такт: на счет «раз» - сделать легкий подскок на полупальцах левой ноги, правую ногу отделить от пола и вывести вправо;

«и» - переступить на полупальцы правой ноги;

«два» - переступить на полупальцы левой ноги;

«и» - пауза. Движение исполняется на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону и в повороте.

**Тема № 3** Основной ход.

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - с прыжка правая нога ставится на каблук;

«и» - прыгнуть на правую ногу, левую сзади согнуть в колене;

«два» - подскочить на правой ноге, левую ногу поставить на каблук;

«и» - перескочить на левую ногу, правую, согнутую в колене, поднять сзади левой ноги.

**2. Татарский ход.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт. Ноги в шестой позиции, но правая нога ставится впереди левой ноги в одну прямую линию.

На счет «раз» - носок правой ноги отвести влево, пятку левой тоже влево;

«и» - носок правой ноги отвести вправо, пятку левой ноги тоже вправо, т.е. пятую позицию;

«два» - пятку правой ноги отвести влево, левую ногу вывести вперед так, чтобы пятка левой ноги касалась носка правой, носок левой ноги направлен вправо;  
«и» - поставить ноги в пятую позицию, левая нога впереди правой.

#### **Тема № 4 Бурма.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - шаг на левую ногу;

«и» - правую ногу поставить на каблук впереди левой;

«два» - удар левой ноги;

«и» - пауза.

### **3. Ковырялочка.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 2 такта.

1-й такт: на счет «раз –и» - подскочить на левой ноге, одновременно правую ногу поставить вправо на носок, пяткой вверх;

«два – и» - подскочить на левой ноге, одновременно правую ногу поставить вправо на каблук.

2-й такт: на счет «раз –и» - подскочить на левой ноге, правую ногу, согнутую в колене, поднять сзади левой;

«два –и» - подскочить на левой ноге, правую ногу вывести вперед, вытянув в колене и в подъеме.

### **4. Бег вперед.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать соскок на правую ногу, левую согнуть в колене и поднять сзади правой;

«и» - подскочить на правой ноге, левую ногу вытянуть в колене и вывести вперед;

«два» - сделать соскок на левую ногу, правую согнуть в колене и поднять сзади левой;

«и» - подскочить на левой ноге, правую ногу вытянуть в колене и вывести вперед.

#### **Тема № 5 Ход в сторону.**

Муз.разм 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - поставить правую ногу на каблук впереди левой, вес тела перенести на правую ногу;

«и» - переступить на левую ногу, обе руки параллельно поднять вперед, согнув в локтях, ладонями вниз;

«два» - переступить на носок правой ноги, корпус перенести на правую ногу;

«и» - переступить на левую ногу, обе руки опустить в подготовительную позицию.

### **2. Ход с каблука.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать шаг вперед правой ногой на каблук, носок поднять вверх;

«и» - носком левой ноги «придавить» носок правой к полу;

«два» - шаг вперед левой ногой на каблук, носок поднять вверх;

«и» - носком правой ноги «придавить» носком левой к полу.

#### **Тема № 6 Дробь.**

Дробь в татарском танце исполняется не сильно, девушки исполняют ее особенно нежно и мягко. В татарском танце это одно из основных движений. Исполнитель может начинать танцевальную комбинацию с дробь и заканчивать ее дробью.

### **5. Дробь.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

Затакт – правую ногу приподнять от пола.

На счет «раз» - поставить правую ногу на пол, ударив всей стопой, левую ногй немного приподнять от пола;

«и» - поставить левую ногу на пол, ударив всей стопой, правую отделить от пола;

«два» - поставить правую ногу, ударив всей стопой;

«и» - пауза.

## **6. Первый дробный ход.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - сделать небольшой шаг вперед правой ногой, слегка согнув ее в колене, ударяя об пол сначала каблуком, затем носком;

«и» - повторить исполненное на «раз» с левой ноги;

«два – и» - повторить исполненное на «раз – и».

## **7. Второй дробный шаг.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

Затакт – сделать небольшой подскок на левой ноге.

На счет «раз – и» - сделать два притопа правой ногой в шестой позиции, приставить левую ногу к правой ноге;

«два –и» - повторить исполненное на «раз- и».

## **8. Третий дробный шаг.**

Муз.разм. 2/4. Исполняется на 1 такт.

На счет «раз» - подскочить на левой ноге, одновременно приподнять правую ногу, повернув колено внутрь, и опустить ее на полупальцы возле левой ноги;

«и» - опустить пятку правой ноги, носок приподнять, одновременно развернуть его вправо, опуститься на всю ступню;

«два» - с акцентом притопнуть левой ногой, поставить ее рядом с правой ногой;

«и» - пауза.

## **Раздел 4. Украинский народный танец.**

Украинское народное творчество отражает многовековую историю народа.

Исполнение женских танцев – лиричны, наполнены поэзией.

### **Элементы украинского народного танца (муз.разм. 2/4, 4/4).**

7. Позиции и положения ног.

8. Позиции и положения рук.

9. Подготовка к началу танца.

10. Простые поклоны на месте без рук и с руками.

11. Притоп.

12. «Верево́чка»:

- простая;

- с переступаниями;

- в повороте.

7. «Дорожка простая» (припадания) с продвижением в сторону и с поворотом.

8. «Дорожка плетена» (припадание) с продвижением в сторону, со сменой вперед и назад в перекрещенном положении.

9. «Выхилястник» (ковырялочка):

- «выхилястник с угинанием» (ковырялочка с открыванием ноги).

10. «Бегу́нец».

11. «Голубе́ц» на месте и с продвижением в сторону.

## **Раздел 5. Вращения.**

На полупальцах.

С откидыванием ног.

### **Узбекский народный танец.**

Узбекский народный танец отличается от других танцев выразительными движениями рук, кистей, плеч и головы. Ведущую роль в узбекском танце играют руки, которые не только придают танцу выразительность, но и передают его характер и содержание.

### **Элементы узбекского танца. Муз.разм. 4/4.**

#### **Тема № 1. Положение ног.**

Положение рук.

Поклон.

#### **Тема № 2. Движения кистей рук:**

- сгибания и разгибания в запястьях;
- с поворотом запястья внутрь и наружу;
- щелчки пальцами;
- хлопки в ладоши.

#### **Тема № 3. Движения рук:**

- плавные переводы рук в различные положения;
- резкие акцентированные взмахи;
- сгибания и разгибания от локтя;
- волнообразные движения от плеча.

#### **Тема № 4. Движения плеч поочередные и одновременные.**

- вперед и назад;
- короткие – вниз, вверх;
- круговые движения;
- быстрые движения (резкие) – дрожание.

#### **Тема № 5. Движения головы из стороны в сторону.**

#### **Тема № 6. Ходы:**

- шаг вперед с последующими скользящими шагами;
- поочередные переступания (одна нога на полной стопе, другая на полупальцах).

#### **Тема № 7. «Гармошка».**

#### **Тема № 8. Опускание на колени.**

- на одно;
- на оба.

#### **Тема № 9. Перегибания корпуса назад, стоя на одной ноге, с другой, вытянутой вперед.**

## **ОСНОВЫ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА.**

### **Практика**

- 1.Тренинги и упражнения для расслабления мышц (лицо – средоточие «психической мускулатуры»).
- 2.Этюды на развитие внимания (процесс перерождения внимания из интеллектуального в чувственное), воображения (виды, особенности, сценическое воображение, внутренний видео скоп), памяти.
- 3.Сюжетно-ролевые игры.
- 4.Исполнительское искусство актера.

### **Постановочная работа.**

- 1.Русский танец
2. Украинский танец
3. Татарский танец
4. Фигурный вальс
5. Узбекский танец

### **Итоговое занятие.**

Формами промежуточной аттестации являются:



- устный опрос;
- практические показы;
- педагогическое наблюдение;
- творческие задания;

**Методическое обеспечение (интернет, whatsapp, почта)**

**Интернет- ресурсы:**

**You tube**

<http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)

[http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT\\_ID=22793](http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT_ID=22793) (сборник по хореографии)

<https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/><https://www.ozon.ru/context/detail/id/24855131/> (сборник для хореографии)

1. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot/2011-12-08-1-](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1-) о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

2. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com). Сайт посвящен хореографам и танцорам.

3. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии.

4. <http://nghk-nsk.ru>- Новосибирский государственный хореографический колледж

5. <http://window.edu.ru/resource/438/51438> - Хореографическое искусство.

Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (базовый уровень)

6. <http://sov-dance.ru/> - Национальная Академия Современной хореографии

