

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № 80 от 18.09.20)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
Е.В. Веремьянина
Пр. № 10/17 от «25» 09, 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

Образцового хореографического коллектива «ЮНОНА»

«МИР ТАНЦА»

(базовый уровень)

возраст учащихся: от 5 до 11 лет

срок реализации программы: 6 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
высшей категории
Сиротина Марина Ивановна



Новосибирск – 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Мир танца» имеет **художественное направление** и реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в Образцовом хореографическом коллективе «Юнона» с 2013 года. Данная программа является модифицированной и предусматривает 6-ти летний цикл обучения.

Танец – мощное средство эстетического и нравственного воспитания детей, это искусство, где художественный образ реализуется через музыкально-организованное движение. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание, которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Влияние танца на развитие творческой деятельности ребенка очень велико. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или элементарно у телевизора, занятия танцами становятся особенно актуальными. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения открывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца, через особую и сложную технику этого искусства, способна раскрыть внутренний мир ребёнка, его героические поступки, романтические отношения, показать национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Дополнительная образовательная программа «Мир танца» (базовый уровень) нацелена на развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению других видов творчества, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

Данная программа разработана в соответствие нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменения и дополнения, вступили в силу с 10.08.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г.);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СанПиН 2.4.4.3172-14;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" - СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изменения от 04.04.2014);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность данной программы состоит в том, что она ориентирована на обучение учащихся основам танцевального искусства, на развитие общефизических, исполнительских и артистических способностей, а также на формирование высоких эстетических критериев.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого учащегося.

Программа «Мир танца» (базовый уровень) разработана на основе многолетнего практического опыта с разновозрастной категорией учащихся, с учётом их интересов, познавательной активности и творческих возможностей. При разработке программы использован опыт работы педагогов – хореографов: Вагановой А.Я., Лопухова А.И., Сидорова А.А., (*№ 5, 15, 27 в списке литературы*). В содержании программы нашли своё отражение материалы обучающих курсов музыкального театра «Браво» (У. Костина), и театра танца «Нога» (О. Горобчук).

Целью программы является создание условий для эстетического и физического развития учащихся посредством хореографического искусства с целью расширения их творческого потенциала и самореализации в танцевальной деятельности.

Для достижения цели, программа предполагает постановку следующих **задач**:

Предметные:

1. Сформировать общее представления о хореографии в целом.
2. Способствовать накоплению знаний терминологии классического и современного экзерсиса.
3. Сформировать способность учащихся осознанно, через пластику, передавать образ и содержание музыкальной композиции.
4. Способствовать планомерному развитию умения исполнять классический и современный экзерсис у станка и на середине.
5. Передать знания об основных направлениях хореографии: эстрадный танец, народно-сценический танец, современный (уличный) танец.

6. Способствовать освоению комбинаций, этюдов, хореографических постановок различного уровня сложностей.

Метапредметные:

1. Способствовать развитию физической подготовки через освоение элементов акробатики.
2. Сформировать понимание причин успеха/неуспеха в учебной деятельности и развить способность конструктивно действовать в достижении поставленной цели.
3. Развить способность принимать и достигать цели и задачи в учебной деятельности.
4. Научить осуществлять продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) с педагогом и участниками коллектива при решении различных поставленных задач

Личностные:

1. Содействовать формированию общей культуры личности учащегося и развитию его художественного вкуса.
2. Способствовать развитию творческого потенциала и устойчивого интереса к искусству хореографии.
3. Воспитывать дисциплинированность и трудолюбие.
4. Создать условия для творческой самореализации учащихся и формирования позитивной самооценки.
5. Способствовать формированию эмоционально-ценностного отношения к традициям и явлениям в обществе.

Отличительной особенностью данной программы являются:

1. Дифференцированный подход в обучении.

Смысл данного подхода заключается в том, что создаются разнообразные условия для различных групп с целью учета особенности их контингента. Это достигается дифференциацией заданий по объёму и степени сложности выполнения танцевальных комбинаций. Данный подход способствует изменению динамики процесса и организации результативной учебной деятельности.

2. Использование различных танцевальных направлений. Учебные планы всех танцевальных направлений связаны между собой, что даёт возможность более эффективно строить процесс обучения учащихся, наиболее полно реализовывать их творческие запросы и возможности.

Данная программа предусматривает следующие содержательные компоненты курса обучения:

- Эстрадный танец.
- Современный (уличный) танец.
- Народно-стилизованый танец.
- Партерная гимнастика.

- Акробатика.

Также особенностью данной программы является то, что учащиеся могут начать свое обучение в коллективе с базового уровня, минуя стартовый уровень, поскольку темы занятий тесно взаимосвязаны, перекликаются друг с другом и являются логическим продолжением стартового уровня обучения.

Новизна программы состоит в том, что она включает в себя основные виды танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку учащихся в течение всего курса обучения. А также является продолжением программы Образцового хореографического коллектива «Юнона» «Мир танца – стартовый уровень».

Индивидуальные и возрастные особенности учащихся на занятиях хореографией

Для успешной работы педагог-хореограф должен разбираться в особенностях каждого возраста. Умело, согласно возрастным особенностям, педагог должен распределять физическую нагрузку. А при формировании репертуара и составлении плана воспитательной работы просто невозможно обойтись без учета психологических особенностей каждого возрастного периода, поэтому в хореографическом коллективе необходимо строго разделять детей на группы по годам обучения, т.е. по степени их подготовленности и проводить занятия по соответствующей программе по годам обучения.

К 5-6-летнему возрасту дети становятся физически более крепкими, подвижными, их внимание становится устойчивее. Они уже имеют определенный круг представлений об окружающей действительности, что способствует развитию самостоятельности мышления и творческой фантазии. Уровень двигательной активности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, улучшается их координация, дети способны соединить движения в определенный последовательный ряд, могут запомнить несколько вариантов исполнения движений. Они откликаются на разнохарактерные образы в музыке, хорошо чувствуют смену темпа, настроения. У учащихся этого возраста проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов и театров, после чего дети часто изображают то, что увидели на концертных выступлениях.

У детей 7 – 8-ми летнего возраста, проявляется самостоятельность, (желание делать все самому), умение подчинять свои желания общим требованиям.

Двигательный опыт в этом возрасте предполагает умение выполнять различные постановки с помощью разнообразных движений. У детей данного возраста хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью. Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность.

Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Учащиеся в возрасте 9 - 11 лет могут сравнительно долго удерживать внимание, но, нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому надо чередовать движения у станка с движениями по кругу. Запас двигательных навыков детей еще не велик, движения слабо организованы и координированы для сложных упражнений. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений. В этом возрасте учащиеся быстро осваивают основы современной хореографии, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. В этом возрасте свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. На занятиях хореографии в этом возрасте для педагога становится важным воспитанием волевых качеств личности, трудолюбия, развития внимательности и памяти. Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки, которая строится на оценке значимых для него взрослых и сверстников. Педагог для него – авторитет, некий идеальный образ, к которому ребенок активно стремится. Поэтому личность педагога имеет большое значение в развитии представлений ребенка о самом себе, в формировании положительного к себе отношения.

Данная программа имеет **базовый уровень** и рассчитана на 6 лет обучения (с 5 до 11 лет). Дети принимаются в коллектив по желанию при наличии свободных мест. Отказом от зачисления в коллектив могут быть противопоказания по состоянию здоровья.

Содержательные компоненты программы варьируются в зависимости от репертуарного плана коллектива.

На данном этапе развития нарабатывается не только техника исполнения классического и современного экзерсисов, но и техника выполнения танцевальных композиций. Продолжает развиваться интерес к предметному содержанию образовательного процесса, формируются личностные позиции, связанные с заинтересованностью в достижении высоких результатов. Уделяется внимание развитию самостоятельного творчества (танцевальная импровизация - составление танцевальных этюдов), подготовке репертуарных танцев для выступлений. Ведётся активная концертная деятельность, способствующая созданию дружного коллектива.

Важным компонентом в организации педагогического процесса является воспитание и обучение детей в коллективе и предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм.

Учитывая индивидуальные особенности учащихся, программой предусмотрена следующая **классификация форм обучения:**

1. По количеству учащихся:

- ✓ Групповая форма, в которой обучение проводится с группой учащихся, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного, а также творческие задания по сценическому мастерству и импровизации. На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и современного танцев и исполняться задания на импровизацию.
 - ✓ Индивидуальная форма, - применяется для более углубленного изучения материала с одаренными детьми, имеющими физические и творческие способности к хореографическому искусству, или для постановки танцевального номера, где разучиваются сольные партии и номера, отличающиеся сложностью.
 - ✓ Мелкогрупповая форма (малые формы) - используется при постановках малых танцевальных форм, и осуществляются в рамках индивидуальных или мелкогрупповых занятий, способствуя развитию танцевальных навыков, личностных качеств.
 - ✓ Сводные репетиции – проводятся с детьми разновозрастных групп или с другими творческими коллективами для подготовки совместных концертных номеров, праздников и театральных представлений.
2. По гендерному принципу классификация предполагает:
- ✓ проведение занятий только с девочками;
 - ✓ занятия только с мальчиками;
 - ✓ смешанные занятия.
3. Формы внеучебной деятельности:
- ✓ организация и участие в концертах, фестивалях, конкурсах и других мероприятиях, проводимых на уровне города, области, России;
 - ✓ участие в ежегодных отчётных концертах коллектива;
 - ✓ чаепитие коллектива.

Принципы реализации программы.

Для успешной реализации программы предполагается опора на следующие принципы воспитания и обучения:

Принцип систематического и последовательного обучения: этот принцип включает в себя такие требования, как связывание незнакомого материала со знакомым, изложение от простого к сложному, от легкого к трудному, с раскрытием между ними причинно-следственных связей и с подведением необходимого обобщения. Этот принцип означает также правильное планирование работы с учащимися и точный выбор репертуара в соответствии с индивидуальностью ребенка, а также верно сбалансированного соотношения учебно-педагогического и художественного материала.

Принцип сознательного усвоения знаний: это последовательное, осмысленное накопление знаний азбуки хореографии. Сознательная работа помогает учащимся управлять свободными движениями и формирует собственный подход к изучаемому

произведению, индивидуальный метод организации работы, а в итоге – самостоятельность мышления.

Принцип преемственности: предполагает такую организацию педагогического процесса, при которой то или иное занятие являются логическим продолжением ранее проводившейся работы, оно закрепляет достигнутое, поднимает учащихся на более высокий уровень развития.

Принцип доступности обучения: связан с необходимостью учитывать возрастные особенности учащихся. Обучение должно соответствовать возрастному развитию ребёнка. Замечено, что эффективность учебно-воспитательной работы снижается, если предъявляемые требования непосильны для учащихся или отстают от возрастных возможностей детей.

Принцип активности: выдвигается как необходимость активной деятельности учащихся на всех стадиях учебного процесса. Обеспечивается на основе получения эффективности результатов при развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков.

Принцип безопасности здоровья: процесс воспитания строится с соблюдением всех положений по безопасности жизнедеятельности детей.

Методы и приёмы обучения (Приложение №1)

Для достижения поставленной цели и реализации задач данной программы используются следующие методы обучения:

- **Словесный** основывается на объяснении, рассказе нового материала, словесном комментарии педагога по ходу исполнения танца, анализе о прошедшем выступлении на концерте.
- **Наглядный** (качественный показ упражнений, демонстрация отдельных частей и всего движения. Просмотр видеоматериалов с выступлениями, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащихся).
- **Практический** – работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции.

Учебная нагрузка распределяется по годам обучения следующим образом:

3 год обучения (учащиеся 5 лет):

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ч.;
- количество учебных часов в неделю – 2 ч.;
- количество учебных часов в год – 72 ч.

4 год обучения (учащиеся 6-7 лет):

- занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 ч.;
- количество учебных часов в неделю – 4 ч.;
- количество учебных часов в год – 144 ч.

5 – 8 год обучения (учащиеся 8 – 11 лет):

- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч.;
- 1 раз в неделю по 1 ч.;
- количество учебных часов в неделю – 5 ч.;

– количество учебных часов в год – 180 ч.

Продолжительность занятия с учащимися 45 минут

Структура занятий (Приложение №2)

Большое значение в хореографической работе с детьми имеет хорошо организованное занятие, которое имеет несколько частей. Количество частей занятия зависит от возраста учащихся их опыта музыкально-танцевальной деятельности, а также от интенсивности участия коллектива в концертной деятельности. Каждая часть занятия решает свои задачи и имеет соответствующее содержание.

Занятие состоит из:

- Организационной части.
- Вводной части.
- Основной части.
- Заключительной части.

В зависимости от возраста учащихся и опыта их танцевальной деятельности может варьироваться структура занятия и его содержание.

Условия реализации программы.

Занятия необходимо проводить в специально оборудованном зеркалами и станками классе, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов.

Занятия проводятся под фонограммы или (если есть такая возможность) совместно с аккомпаниатором.

1. Материально - техническая база:

- просторный зал, оформленный зеркалами, станком;
- специальное половое покрытие;
- музыкальный инструмент;
- CD проигрыватель с входом USB носителем;
- ноутбук или компьютер;
- костюмы;
- форма и обувь для занятий.

2. Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий специальное хореографическое образование;
- аккомпаниатор;
- костюмер.

3. Учебно-методическое обеспечение:

- сборники аудио-записей, авторская подборка педагога в MP-3 формате;
- сборники видео, специальная литература.

4. Информационное обеспечение – есть группа в социальной сети «ВКонтакте», где выкладывается методический и дидактический материал, видеоматериалы с учебной деятельностью и информации об образовательной программе.

Прогнозируемые результаты учащихся

Предметные:

1. Будут владеть знаниями о хореографии в целом.
2. Будут знать терминологию классического и современного экзерсисов.
3. Будут уметь передавать образ и содержание музыкальной композиции через пластику.
4. Будут владеть техникой выполнения классического и современного экзерсиса у станка и на середине.
5. Будут знать основные направления в хореографии: эстрадный танец, народно-сценический танец, современный (уличный) танец.
6. Будут уметь исполнять комбинации, этюды, хореографические постановки различного уровня сложностей.

Метапредметные:

1. Будет внесён вклад в развитие силы и выносливости.
2. Будут понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности и будут конструктивно действовать в достижении поставленной цели.
3. Будут способны достигать поставленных целей в учебной деятельности.
4. Будут продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) с педагогом и участниками коллектива при решении различных поставленных задач

Личностные:

1. Будет внесён вклад в развитие общей культуры личности учащегося и развитие его художественного вкуса.
2. Будут иметь творческий потенциал и устойчивый интерес к искусству хореографии.
3. Будет развита дисциплинированность и трудолюбие.
4. Будут созданы условия для творческой самореализации учащихся и сформирована позитивная самооценка своих творческих возможностей.
5. Будут сформированы эмоционально-ценностные отношения к традициям и явлениям в обществе.

Механизм выявления результатов реализации программы и критерии оценки по освоению программы (Приложение №3)

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах районного, городского, областного, всероссийского и международного уровней, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города.

Для оценки и анализа качества усвоения уровней данной образовательной программы используются:

- *Диагностика учащихся* – Проводятся три раза в год: входная (начало года), промежуточная (конец первого полугодия), итоговая (конец учебного года).

Результаты диагностики заносятся в диагностические карты. Показатели диагностики по программе определяют уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

- *Педагогические наблюдения* - У учащихся разного уровня обучения, основным методом результативности, является метод педагогического наблюдения.
- *Открытые занятия* - Проводятся в середине или в конце года с приглашением родителей, с целью показа результатов деятельности в течение всего года.
- *Практическая форма контроля, технический зачёт* - Проводятся с целью определения уровня подготовки учащихся (исполнения учащимися танцевальных номеров, комбинаций, связок или движений у станка и на середине балетного класса).
- *Тематический опрос* - Проверка результатов обучения после прохождения темы.
- *Фронтальный опрос* – Проверка знаний терминологии акробатических элементов, классического и современного экзерсиса.
- *Постановочная практика:*
 - участие в концертах, конкурсах и фестивалях;
 - составление комбинации в классическом стиле;
 - составление комбинации в народно-стилизованном стиле;
 - составление танцевальной связки в современном стиле;
 - танцевальная импровизация на заданную тему.
- *Накопление фото- и видео-материалов.*
- *Показательные выступления учащихся.*
- *Анкетирование и тестирование учащихся. (Приложение №4)*
- *Мониторинг частоты и результативности участия детей в конкурсных программах и фестивалях различного уровня.*

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля (Приложение № 5)
		Все го	Тео рия	Прак тика	
3 год обучения (5 лет)					
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Устное тестирование
2.	Историко-бытовой танец	6	2	4	Педагогическое наблюдение
3.	Азбука музыкального движения	10	2	8	Открытое занятие. Диагностика
4.	Азбука хореографии	14	3	11	Педагогическое наблюдение
5.	Игровой стретчинг	16	4	12	Педагогическое наблюдение
6.	Постановка и репетиции	24	6	18	Концертная деятельность
ИТОГО		72	19	53	
4 год обучения (6-7 лет)					
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Устное тестирование
2.	Ритмика.	37	6	31	Педагогическое наблюдение
3.	Основы классического экзерсиса	34	6	28	Открытое занятие. Диагностика
4.	Партерная гимнастика	28	6	22	Педагогическое наблюдение
5.	Постановка и репетиции	43	10	33	Концертная деятельность
ИТОГО		144	30	114	
5 год обучения (8 лет)					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устное тестирование
2.	Ритмика	10	2	8	Наблюдение. Диагностика
3.	Основы классического экзерсиса	18	6	12	Открытое занятие. Наблюдение
4.	Партерная гимнастика	32	8	24	Открытое занятие
5.	Техника эстрадного танца	36	6	30	Педагогическое наблюдение
6.	Акробатика	16	4	12	Практическое тестирование
7.	Основы современного танца	37	8	29	Наблюдение
8.	Постановка и репетиции	29	8	21	Постановочная работа
ИТОГО		180	44	136	
6 год обучения (9 лет)					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устное тестирование
2.	Ритмика	14	3	11	Тематический контроль
3.	Классический экзерсис у палки и на середине	16	2	14	Фронтальный опрос
4.	Партерная гимнастика	22	3	19	Тематический контроль.
5.	Техника эстрадного танца	21	4	17	Технический зачёт
6.	Основы современного (уличного) танца	22	4	18	Открытое занятие. Диагностика
7.	Акробатика	24	2	22	Педагогическое наблюдение
8.	Народно-стилизованнный танец	18	4	14	Практическое тестирование

9.	Постановка и репетиции	41	4	37	Постановочная практика
ИТОГО		180	28	152	
7 год обучения (10 лет)					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устное тестирование
2.	Классический экзерсис у палки и на середине	24	4	20	Открытое занятие. Диагностика
3.	Партерный экзерсис	19	3	16	Тематический контроль
4.	Техника эстрадного танца	18	4	14	Технический зачёт
5.	Современный экзерсис у палки и на середине	22	3	19	Констатирующий контроль
6.	Техника современного (уличного танца)	29	4	25	Постановочная практика
7.	Акробатика	18	2	16	Фронтальный опрос
8.	Народно-стилизованый танец	14	2	12	Тематический контроль.
9.	Постановка и репетиции	34	8	26	Постановочная практика
ИТОГО		180	32	148	
8 год обучения (11 лет)					
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устное тестирование
2.	Классический экзерсис у палки и на середине	24	4	20	Открытое занятие. Диагностика
3.	Партерная гимнастика	19	3	16	Тематический контроль
4.	Техника эстрадный танец	18	4	14	Технический зачёт
5.	Современный экзерсис у палки и на середине	22	3	19	Констатирующий контроль
6.	Техника современного (уличного танца)	33	4	29	Постановочная практика
7.	Акробатика	10	1	9	Фронтальный опрос
8.	Народно-стилизованый танец	14	2	12	Тематический контроль.
9.	Постановка и репетиции	38	8	30	Постановочная практика
ИТОГО		180	31	149	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
3 год обучения (5-6 лет)			
1.	Вводное занятие.	Техника безопасности. Правила поведения. Диагностика.	-
2.	Историко-бытовой танец	Рисунки в историко-бытовом танце	Движения по линиям танца.
		Показ различных шагов по линиям танца и точкам балетного класса	Освоение различных шагов по линиям танца и точкам балетного класса.
3.	Азбука музыкального движения	Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие.	Ориентационно-пространственные упражнения в движении по рисункам танца
		Показ и объяснение танцевально-образных движений.	Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д.
		Разъяснение правил игры на развитие музыкальных способностей.	Игровые задания на развитие музыкальности: «Деревянные солдатики», «Фигуры», «Повтори», «Замри», «Не ошибись», «Передай»
		Танцевальные шаги в образах	Изучение танцевальных шагов в образах: олень, журавль, лиса, кошка, мышка, медведь
		Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер	Выполнение упражнений и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.
4.	Азбука хореографии	Показ упражнений для разминки	«Незнайка» - упражнение для плеч «Зернышко» - постановка корпуса. «Пугало огородное» - повороты корпуса в стороны с прямыми руками. Игра «Птички» - освоение пространства. «Мыши водят хоровод» - работа в разных парах, хоровод по кругу.
		Показ и объяснение: «Пространственные упражнения»	Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой Повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево).
		Разъяснение музыкального	Ритмические упражнения с музыкальным

		задания с ритмическими упражнениями	заданием («В лес по ягоды», «Путешествие на луну», «В гости к Морскому царю»)
		«Специфика танцевального шага и бега в – cross»	Изучение - Cross - комбинации с разученными движениями: шагами, прыжками, вращениями
		Объяснение и показ новых танцевальных постановок	Изучение танцевальных постановок.
5.	Игровой стретчинг	Показ упражнений игрового стретчинга. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	Выполнение упражнений для разогрева на середине балетного класса: - комплекс упражнений на развитие подлопаточной гибкости; - упражнения на развития гибкости в поясничном отделе «Кольцо», «складка вперед», упражнение «кобра» - упражнения для развития подвижности стопы и суставов, для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц, выворотности, гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.
6.	Постановка и репетиции	Показ движений, связок и комбинаций в танцевальных постановках.	Изучение и отработка движений, связок и комбинаций до правильного исполнения танцевальных постановках.
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	Работа над техническим совершенствованием движений.
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на выступление	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах различного уровня
4 год обучения (7 лет)			
1.	Вводное занятие.	Техника безопасности. Личная гигиена. Правила поведения. «Вы хотите стать такими же известными?» - рассказ о звездах хореографии. Диагностика.	-
2.	Ритмика.	Правила перестроений из одного рисунка в другой	Шаги в колонну по одному, в колонну по два, образовать два круга, встать в рассыпную, построится в шеренгу, построить диагональ
		Разъяснение и показ, как правильно выполнять фигурную маршировку.	Изучение фигурной маршировки с перестроениями: - из колонны в шеренгу и обратно;

			<ul style="list-style-type: none"> - из одного круга в два и обратно; - продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).
		Показ и объяснение танцевально-образных движений.	Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов.
		Объяснить, что такое ритмический рисунок	Хлопки в ритм музыки Ритмическая импровизация
		Объяснение задания и упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.	«Усиливающийся дождь». Детям предлагается сесть на пол и руками показать, как капает дождь, сначала мелко (дети легко бьют ладошками по полу), затем дождь усиливается. Так же дети изображают дождь, топая ногами (повторяется несколько раз).
3.	Основы классического экзерсиса	Виды танцев. Понятия о танце. Образные танцы. Массовые танцы.	Тематический опрос.
Показ техники исполнения основ классического экзерсиса на середине.		Постановка корпуса. Закрепление пройденного и изучение новых элементов основ классического экзерсиса на середине.	
Показ разминки		Изучение разминки - «В деревне с бабушкой» (по кругу: марш, ходьба на полупальцах, на пяточках, бег, прыжки, подскоки, галоп); - Разминка лицом к зеркалу	
«Работа на середине балетного класса»		Освоение первой позиции в ногах, releve; - Plie по шестой позиции - Battement tendu вперед по VI поз Проучивание позиций рук и ног на середине - Por de bras на середине - Прыжки по шестой позиции	
«Специфика танцевального шага и бега в – cross»		Изучение - Cross - усложненные комбинации с разученными движениями: шагами, прыжками, вращениями	

		Разъяснение правил игры на развитие данных	Игра “Путешествие” на развитие данных
		Понятие о движении по линии танца	Выполнение шагов в образе животных по линиям танца
		Понятие об ансамбле, синхронное исполнение.	Отработка синхронности в танцевальных этюдах.
4.	Партерная гимнастика	Понятие – партерная гимнастика. Показ упражнений партерной гимнастики.	Выполнение упражнений для разогрева на середине балетного класса: - упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях; - комплекс упражнения для развития натянутости стоп; - упражнения на развитие выворотности «бабочка».
		Техника и правила выполнения гимнастических упражнений.	Тематический опрос
5.	Постановка и репетиции.	Прослушивание музыкального произведения	Анализ музыкального произведения, (характер, темп)
		Знакомство с образом - характер образа.	Работа над освоением характера образа в танцевальных постановках.
		Разъяснение возможных ошибок в движениях и связках, способы их устранения.	Выполнение основных движений в связках и танцевальных комбинациях.
		Показ движений, связок и комбинаций в танцевальных постановках.	Изучение и отработка движений, связок и комбинаций до правильного исполнения танцевальных постановках.
		Объяснение как объединить ранее изученные блоки в рисунки танца.	Закрепление ранее изученных блоков и объединение блоков в рисунки танца.
		Беседа о техничном исполнении и слаженности действий.	Работа над техникой исполнения и синхронностью в танцевальных постановках.
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на выступление	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах различного уровня
5 год обучения (8 лет)			
1.	Вводное занятие	Техника безопасности. Беседа о содержании, основных задачах Правила поведения. Диагностика	-

2.	Ритмика.	Объяснение и показ движений на координацию, которые направлены на равновесие.	Выполнение упражнений на координацию движений, которые направлены на равновесие (изучаются на месте и в движении по рисунку танца).
		Знакомство с различными ритмическими рисунками.	Импровизация ритмического рисунка.
		Понятие - пластика тела.	Освоение групповых пластических упражнений «Цепочка», «Круговые контакты»
		Точки в балетном классе.	Движения различными шагами по точкам балетного класса.
		Понятие о метроритме.	Освоение и знакомство с музыкальным размером 2/4 и 6/8 в медленном музыкальном темпе. Выделение сильной и слабой доли хлопком, притопом.
		Разъяснение правил игры на развитие музыкальных способностей.	Игровые задания на развитие музыкальности: «Деревянные солдатики», «Фигуры», «Повтори», «Замри», «Не ошибись», «Передай»
3.	Основы классического экзерсиса	Тема «Импровизация». Поклон с элементами импровизации.	Самостоятельный показ поклона с элементами импровизации через 1 позицию ног.
		Знакомство с техникой исполнения работающей ноги на уровне икры и колена (sou de pied)	Изучение положения ноги sou de pied, держась двумя руками за станок, далее изучается одной рукой за станок.
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения при выполнении экзерсиса.	Все упражнения экзерсиса повторяются в ускоренном темпе, чем за предыдущие года обучения.
		Тема: «Работа у станка»	- Постановка к станку; - Позиции ног; - Упражнения на стопы; - Упражнения на выворотность; - Plie; - Releve; - Battement tendu; - Jete; - Rond de jambe par terre;
		Тема: «Работа на середине балетного класса»	- Освоение комплекса упражнений на середине балетного класса с «Plie – releve»; - комплекс упражнений на координацию.

		Разъяснение прыжковых комбинаций.	Выполнение прыжковых комбинаций.
4.	Партерная гимнастика	Показа базовых упражнений на полу, готовящих детей к более сложным упражнениям у станка	Упражнение для укрепления мышц пресса, для гибкости. Упражнения на развитие координации, силовые упражнения
		«Силовые упражнения на закачку пресса и спины»	Разогрев с дыханием на спине и на животе: - Растяжка позвоночника на полном расслаблении; - Перегиб корпуса; - Пресс; - Упражнение на работу мышц спины; - Комплексное упражнение на пресс стопы и спину; - Комплексное упражнение на развитие выворотности, работу стоп и пресса; - Растяжение мышц бедра; - Растяжка задней поверхности ног; - Дыхание.
		Разъяснение ошибок при выполнении упражнений	Повтор движений учащимися с исправлениями.
5.	Техника эстрадного танца	Логика развития танцевального рисунка и распределение его по сценической площадке	Шаги по рисунку танца с танцевальными движениями Диагональ, круг по парам, переходы в «партерные» элементы
		«Разминка в эстрадном стиле»	Выполнение упражнений для разогрева: - releve - plie releve по I, II и IV позициям ног; - попеременная смена ног; - saute по I и II позициям ног; - бег с выносом колен вперед, прямых ног вперед-назад; - прыжки с выносом прямой ноги в сторону и координацией рук
		Тема: «Танцевальные этюды»	Изучение этюдов: «Буратино», «День и ночь» - координация, первые шаги к джазовому танцу.
		Показ танцевальных связок и комбинаций	Изучение танцевальных связок и комбинаций: - комбинация на основе упражнения «Зеркало» - комбинация, состоящая из шагов и хлопков

			<ul style="list-style-type: none"> - Смена музыкального темпа в комбинации на координацию. - Комбинации на работу с ритмом.
6.	Акробатика	Понятие «акробатика», ее виды, стили, применения в хореографии.	Тематический опрос.
		Тема: «Понятие и виды акробатических прыжков».	Повторение и закрепление акробатических прыжков.
		Показ акробатических элементов.	<p>Освоение акробатических элементов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Колесо (выполняется с правой и с левой ноги). - Гимнастический мост (выполняется из положений стоя и лежа на спине, самостоятельно или со страховкой педагогом). - Прыжок в шпагат (выполняется с правой и с левой ноги).
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	Повтор движений учащимися с исправлениями
7.	Основы современного (уличного) танца	Тема «Координация».	<p>Освоение упражнений на координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны торса: flat back вперед: голова, спина, руки составляют одну прямую; угол между торсом и ногами составляет 90°; deep body bend вперед – глубокий наклон вперед. - Contraction – сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела. - Release – расширение тела, его освобождение. - Волны в прямой плоскости: начиная с грудного отдела, начиная с головы.
		Объяснение и показ движений для разминки.	<p>Изучение разминки в современном стиле.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Голова (наклоны вперед, назад, вправо, влево, повороты; комбинация «крест»). - Плечи (подъем одного или двух плеч вверх, движение плеч вперед, назад, твист плеч («изгиб»), шейк плеч, комбинация «крест»). - Бедра (движение бедер вперед, назад, из стороны в сторону, комбинация «крест»).
		Тема: «Основы техники модерн-танца»	<p>Освоение упражнений в стиле модерн:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Roll – up, roll – down - упражнение «Арка»

			<ul style="list-style-type: none"> - контакт с полом, положение «Стол» - «Звездочка» - упражнение «Эмбрион» - «Свинги» лежа на полу - стойка на руки, сход через подъём стопы - перекат из позы бабочка - перекат через плечо.
		Тема: «Основы Джаз-танца»	Освоение параллельных позиций ног. Выполнение разминки в стиде джаз-танца: <ul style="list-style-type: none"> - bounce по I и II параллельным позициям. - roll down и roll up, snake (змея), волны снизу вверх, сверху вниз и волны по IV позиции.
		Показ комбинаций со сменой ракурса	Закрепление танцевальных комбинации со сменой ракурса.
		Объяснение что такое изоляция, показ движений.	Изучение раздела «Изоляция» - голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
8.	Постановка и репетиции	Прослушивание музыкального произведения.	Беседа и анализ музыкального произведения.
		Показ танцевальных движений и комбинаций танца. Сценический образ в постановках.	Закрепление и отработка танцевальных движений и комбинаций танца. Создание сценического образа.
		Объяснение как объединить ранее изученные блоки и рисунки в танец	Освоение и объединение блоков и рисунков в законченную форму – танец.
		Показ правильного исполнения движений и танцевальных комбинаций.	Отработка движений и комбинаций до правильного исполнения танцевального номера.
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	Работа над техническим совершенствованием движений.
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	Генеральные репетиции.
		Показ новых танцевальных постановок.	Изучение и закрепление танцевальных постановок.
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах

		выступление	различного уровня
6 год обучения (9 лет)			
1.	Вводное занятие	Беседа по организационным вопросам, требованиям к внешнему виду, форме поведения, знакомство с планом работы на год. Диагностика	-
2.	Ритмика	Понятие темп и ритм музыки, музыкальный размер.	Повторение и закрепления пройденного материала. Игра развитие чувства ритма: «Назови свое имя».
		Тема «Разминка»	Выполнение разминки на середине балетного класса: - «Стенка-стенка-потолок» (по парам). - Импровизация (перемещение по залу с хлопками – бег, подскоки, галоп, полька). - «Веселые овечки» (прыжки). - «Цепная реакция» (по кругу передача хлопка и звука, на внимание и скорость реакции). - «Оркестр» (по группам, звуки).
		Показ новых элементов.	Освоение новых элементов дов обучения. Также освоение новых элементов. 1. Танцевальные шаги - шаг с выносом ноги через положение sur le cou-de-pied; - припадание; - переменный, переменный с приставкой. 2. Подготовка к вращениям - полуповороты; - повороты. 3. Прыжки - прыжок с поворотом на 360°; - основные прыжки классического танца, условное исполнение. 4. Танцевальные этюды: «Ночной переполох»; «Моментальное фото»; «Тихая моя Родина»; «Настины мелки».
		Тема: «Восприятие и развитие музыкальных образов в танцевальных постановках».	Закреплять и выполнять движения в образах в танцевальных постановках.
		Изучение и понимание характерных движений под разное музыкальное сопровождение.	Выполнение шагов, прыжков и характерных танцевальных движений, под разное музыкальное сопровождение.

		Знакомство со строением музыкального произведения	Тематический опрос
		Закрепление музыкальных стилей (диско, поп, джаз) и выполнять движения под них.	Выполнение шагов по диагонали под разные музыкальные стили.
3.	Классический экзерсис у палки и на середине.	Показ и техника исполнения комбинированных элементов классического экзерсиса.	Комбинирование элементов движений, освоенных в разделах «Азбука хореографии» и их изучение.
		Тема: «Работа у станка»	Изучение упражнений у станка: - Упражнение на статику выворотной II позиции ног; - Положение Sur le cou de pied; - Frappe; - Grand battement; - Прыжки у палки; - Por de bras
		Тема: «Работа на середине»	Изучение упражнений на середине: - Battement tendu на середине; - Jete на середине; - Pas de bourre; - Grand battement с захватом; - Упражнение на координацию
		Тема: «Прыжки в классическом танце»	Освоение прыжков в классическом танце: - Трамплинные прыжки; - Echarpe; - Saute - 2 вида прыжков; - Прыжок «Я - гений!»; - Прыжок «Звездочка»; - Смена линий; - Chasse
		Знакомство детей с новыми комбинациями на координацию рук, ног и головы в движении - Tap Releve Parter.	Изучение комбинации на координацию рук, ног и головы в движении – Tap Releve Parter.
		Методика выполнения Tap Leve Saute	Выполнение прыжка (Tap Leve Saute)
4.	Партерная гимнастика.	Основные правила движений при выполнении движений в партерной гимнастике.	Тематический опрос
		Объяснение и показ движений на полу, на развитие гибкости, пластики,	Закрепление под музыку элементов партерного экзерсиса: - Упражнение на отведение/приведение

		силу и выносливости.	<p>мышц ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на пластику; - Demi rond и Grand rond через Battement tendu, - Passe в горизонтальной плоскости (лежа на боку) - Battement tendu, Passe (лежа на спине); - Отведение ноги в Attitude (лежа на боку); - Demi plié (на коврик); - Passe (лежа на боку) с добавлением coup-de-pied; - Отведение ноги в Attitude с добавлением Round (лежа на боку); - Grand plié с усложнением (лежа на животе); - Упражнение на подвижность тазобедренного сустава (лежа на животе).
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	Повтор движений учащимися с исправлениями.
5.	Техника эстрадного танца	Показ танцевальных шагов и прыжков в эстрадном стиле.	Выполнение танцевальных шагов в эстрадном стиле. Прыжки с продвижением вперед, в стиле эстрадного танца.
		Показ комбинаций, которые состоят из выученных ранее движений.	Повторение и закрепление выученных ранее движений, разучивание комбинации из этих движений.
		Объяснение и показ упражнений на принципы импульса и энергии	<p>Выполнение задания на принципы импульса и энергии:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по парам, - всей группой в пространстве, - в сторону (идём за ухом), - в парах (с передачей веса)
		Объяснение и показ упражнений на принципы падения и восстановления.	<p>Выполнение задания на принципы падения и восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на хлопок упасть и далее создать опору для возвращения в исходное положение, - работа со скоростью, - взаимодействие с предметом.
		Показ комбинаций в эстрадном стиле	Разучивание комбинации в эстрадном стиле.
		Закрепление и повторение выученных ранее	Повторение и закрепление выученного, работа над техникой исполнения.

		упражнений.	
6.	Основы современного (уличного) танца	Объяснение логики развития танцевального рисунка и распределение его по сценической площадке.	Выполнение волнообразных движений, и движений с прыжками по рисунку танца.
		Показ основных упражнений современного танца.	Закрепление основ современного танца: - упражнение «контакт с полом»; - шассе с прыжком; - вертушка на полу; - циркуль из стороны в сторону; - комбинация тряска; - изучение комбинаций из выученных упражнений в современном стиле.
		Показ Contraction и блока комбинаций с постепенным усложнением.	Освоение движения Contraction: проучивается в «чистом виде». Выполнение блока работы на координацию: закрепление комбинации с постепенным усложнением.
		Знакомство с эстрадно-джазовым стилем. Показ движений эстрадно-джазового стиля.	Изучение связок и танцевальных элементов движений в эстрадно-джазовом стиле.
		Показ новых танцевальных номеров	Изучение танцевальных номеров
7.	Акробатика.	Тема: «Виды, стили акробатики, применяемые в танцевальной практике».	Закрепление и изучение упражнений: - разминка и тренаж; - упражнения на ковриках (растяжка, изоляция, элементы акробатики); - кувырок назад с выходом в шпагат; Изучение азбуки парной акробатики.
		Показ упражнений с предметами.	Освоение и выполнение упражнений с предметами: - Упражнение с резиновыми веревками. - Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса с блоками. - Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага с блоками. - Маховые упражнения с утяжелителями.
		Беседа о строении тела человека (суставы, мышцы).	Тематический опрос.
8.	Народно-стилизированный танец	Беседа «Народно-стилизированный танец как вид хореографического искусства».	Тематический опрос.
		Тема: «Характерные	Изучение характерных позиций рук и

		положения рук в народно-стилизованном танце».	ног в народно-стилизованном танце.
		Особенности народных движений, показ шагов, притопов, прыжков и вращений.	Изучение движений в стилизации: - Шаги танцевальные. - Притопы. - Легкие прыжки. - Вращение на подскоках. - «Ковырялочка», «Молоточки», «Елочка», «Гармошка».
		Показ комбинаций, связок из базовых движений народно-стилизованного танца.	Разучивание комбинаций, связок из базовых движений народно-стилизованного танца.
		Показ новых танцевальных номеров в манере народно-стилизованного танца.	Изучение танцевальных номеров в манере народно-стилизованного танца.
9.	Постановка и репетиции	Прослушивание музыкального произведения перед постановкой.	Анализ музыкального произведения.
		Рассказ о сюжете танца, об образе, разводка танцевальных комбинаций.	Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.
		Показ танцевальных связок, движений и комбинаций танца.	Выполнение и закрепление танцевальных связок, движений и комбинаций.
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	Работа над техникой исполнения.
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения	Технические репетиции (прогоны, отработка).
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения	Отработка синхронности. Репетиции в костюмах. Генеральные репетиции.
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на выступление	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах различного уровня
7 год обучения (10 лет)			
1.	Вводное занятие	Личная гигиена и правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения. Беседа об основных задачах учебного года. Диагностика	-

2.	Классический экзерсис у палки и на середине.	Показ комбинированных элементов движений, освоенных при обучении в предыдущих годах обучения.	Закрепление комбинированных элементов движений, освоенных при обучении предыдущих годов обучения.
		Показ и разъяснение возможных ошибок при выполнении комбинаций в классическом экзерсисе, способы их устранения.	Разучивание комбинаций классического экзерсиса. Повтор движений с исправлениями.
		Показ сохранения активного поворота головы в экзерсисе на середине балетного класса.	Изучение экзерсис на середине балетного класса с сохранением активного поворота головы.
		Показ и объяснение движений классического экзерсиса у палки.	Разучивание элементов классического экзерсиса у палки: - Правила постановки корпуса; - Упражнение на растяжку; - Упражнение на укрепление мышц спины - Releve; - Plie; - Battement tendu; - Petit battement; - Jete; - Battement tendu и jete; - Rond de jambe par terre и Por de bras;; - Soutenu; - Fondu; - Rond de jambe en l'air; - Retire; - Frappe; - Grand battement; - Позы: effacer и croiser
		Тема: «Работа на середине»	Выполнение упражнений на середине: - Pour Batterie; - Работа с предметом; - Adagio; - Положение Attitude - Упражнение на координацию (с прыжками и поворотами); - Точки зала - хореографические загадки; - Повороты головы; - Вращения Chaines.
		Показ прыжков.	Изучение Allegro: - Прыжки Saute; - Echappe;

			<ul style="list-style-type: none"> - Changement de pied; - Assemble; - Прыжок с выносом одной ноги вперед, а другой - назад; - sissoun в I и II arabesques, - fermee
		Показ элементарного adagio, у станка и на середине	Освоение Adagio у станка и на середине балетного класса
		Показ и объяснение выполнения движений в повороте.	<p>Изучение движений в повороте, en tournant:</p> <ul style="list-style-type: none"> - battement double fondu на 45 и 90; - petit battement sur le cou-de-pied; - flic-flac на 90; - grand battement jeté
3.	Партерный экзерсис.	Беседа о значении партерной гимнастики в танце.	Тематический опрос.
		Беседа о правильном распределении нагрузки.	Тематический опрос.
		Показ разминки.	Закрепление разминки на середине балетного класса. Выполнение силовых упражнений.
		Показ как правильно растягивать мышцы и не навредить здоровью у опоры и с предметом.	Освоение «правильной» растяжки у опоры и растяжки с предметами.
		Показ упражнений партерной гимнастики.	<p>Закрепление упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на растяжку подколенных связок, икроножных мышц, бедер; - Упражнение на выворотность с упором стопы во внутреннюю поверхность бедра; - Упражнение на растяжку и разработку суставов ног
		Объяснение техники выполнения движений на развитие силы и выносливости.	<p>Выполнение упражнений на полу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение на растяжку подколенных связок и спины (сидя на полу); - Упражнение «узел» на растяжку (лежа на коврик); - Отведение в бедра в позе на четвереньках (на коврик); - Passe в положении планки. - Выполнение упражнения для развития силы - отжимание от пола; - Упражнения для соревнований (кто дольше сохранит положение, кто повторит без отдыха

			большее число упражнений)
		Беседа о самоконтроле на занятии партерного экзерсиса.	Тематический опрос
4.	Техника эстрадного танца	Обсуждение разнообразных танцевальных стилей.	Тематический опрос
		Просмотр танцевальных постановок различных хореографических коллективов.	Анализ увиденного – характер, техника исполнения и эмоциональность в танце.
		Показ разминки на середине (шаги, движения корпусом, прыжки).	Правильное, техничное и уверенное выполнение изученных движений: Основные шаги: - острый шаг - высокий шаг - широкий шаг - приставной шаг с plie - выпады в сторону, сначала - подъем на носки, разворот стоп «краб» Основные движения корпусом: - Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону. Прыжки: - прыжки на месте - прыжки вперед – назад - прыжки вправо-влево - прыжки «крестом» - прыжки «ноги вместе - ноги врозь»
		Тема: «Разминка-разогрев в парах».	Закрепление разминки в парах: - упражнение в парах - скручивания, использование спирали при перемещении; - закрытые и открытые позы в парах; - упражнение в парах лежа на полу, (стопами соединиться) - упражнение в парах на принцип взаимодополнения (танцевать только ногами, затем только руками), по одному с этими ощущениями.
		Показ движений на ориентацию в пространстве.	Выполнение движений на ориентацию в пространстве: - построение движений через образы; - работа с пространством – принцип взаимодополнения на сцене; - линии выразительности в пространстве сцены, распределение ролей в

			пространстве (по три человека).
		Объяснение и показ волнообразных и вращательных движений тела.	Изучение волнообразных и вращательных движений тела.
		Показ новых танцевальных комбинаций и связок, танцевальных элементов, эстрадного танца.	Разучивание и закрепление танцевальных комбинаций и связок, танцевальных элементов эстрадного танца.
5.	Современный экзерсис у палки на середине.	Разъяснение терминов и понятия современного экзерсиса, показ упражнений у станка.	Изучение терминов и упражнений современного экзерсиса у станка.
		Закрепление пройденного раздела «Изоляция».	Повторение выученного - раздела «Изоляция».
		Показ экзерсиса в технике джаз-танца.	Освоение и изучение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов джазового танца: - изоляция; - падения и перекаты; - повороты, туры, вращения; - джазовые шаги; - джазовые прыжки; - силовые акробатические трюковые элементы
		Показ движение корпуса «кач».	Выполнение движения корпуса «кач»: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы.
		Тема: «Современный экзерсис у станка в стиле contemporary».	Изучение и закрепление современного экзерсиса у станка: - warm-up; - plie+продолжение; - упражнение для стоп; - battement tendu; - jete; - grand battement.
		Тема: «Работа на середине в стиле contemporary».	Закрепление и изучение: - grand battement; - прыжки на середине; - диагональ (прыжковая комбинация + продолжение);
		Показ прыжков в	Выполнение прыжков в современном

		современном экзерсисе	экзерсисе: - прыжки на середине; - диагональ (прыжковая комбинация)
		Показ техники исполнения рутин, степов и танцевальных комбинаций.	Разучивание рутин, степов и танцевальных комбинаций - силовой блок (пресс, руки), растяжка - танцевальная комбинация
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	Повтор движений с исправлениями.
6.	Техника современного (уличного) танца	Правильный показ базовых элементов современного танца.	Закрепление базовых элементов современного танца.
		Разъяснение возможных ошибок, показ правильной формы движений.	Закрепление движений с исправлениями.
		Объяснение направления - Dancehall - уличный ямайский танец. Показ разминки в этом стиле.	Освоение основ разминки в направлении Dancehal.
		Тема: «Направление фанки-джаз».	Освоение движений в стиле фанки-джаз: - кач в продвижении; - танцевальная комбинация; - связка на шагах; - проходки; - упражнение на координацию; - связки на шагах
		Объяснение и показ основных движения «хип-хопа».	Закрепление основных элементов «хип-хопа».
		Беседа – «Импровизация в современном танце».	Выполнение сольной импровизации с элементами джаза. Выполнение парной и групповой импровизации.
		Тема «Модерн».	Выполнение упражнений в стиле «Модерн»: - swing; - swing ногами; - adagio; - прыжки на середине; - диагональ (триплеты, связка на триплетях, прыжки)

		Объяснение и показ комбинаций широких шагов, наклонов, поддержек, контактных комбинаций в движении.	Закрепление комбинаций широких шагов, наклонов, простых поддержек. Разучивание «Контактных» комбинаций в движении.
7.	Акробатика	Объяснение терминологии акробатических упражнений.	Тематический опрос.
		Показ основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног в акробатике.	Выполнение основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног в акробатике.
		Разъяснение о видах акробатических прыжков.	Разучивание и выполнение акробатических прыжков.
		Показ акробатических элементов и упражнений.	Освоение и закрепление элементов акробатики: - разогрев; - упражнение на баланс; - акробатический «кросс» (подготовка к стойкам на руках, подготовка к рондату); - вращения.
		Объяснение и показ упражнений на ковриках (упражнений для сохранения равновесия)	Выполнение и закрепление упражнений на ковриках (упражнений для сохранения равновесия): - упоры; - горизонтальные упоры на локтях и голове; - махи из упора лежа с выходом в сед; - кувырок с вытяжкой ноги и уход в «собаку»; - разножка с подъемом таза; - волны ногами из положений в стойке на лопатках и на голове
		Разъяснение и показ стойки (подготовка к трюковым упражнениям).	Разучивание и выполнение стойки: - стойка из полустойки; - стойки на предплечьях; - стойки на голове; - стойки согнув ноги.
		Разъяснение возможных ошибок при прыжках и способы их устранения.	Разучивание акробатических прыжков.
8.	Народно-стилизированный танец	Показ элементарных ходов и проходки, упражнения на ориентацию в пространстве.	Закрепление элементарных ходов и проходки, упражнений на ориентацию в пространстве.
		Объяснение и показ базовых элементов народного стилизованного танца.	Освоение базовых элементов народного стилизованного танца: - русский поклон;

			<ul style="list-style-type: none"> - разогрев на середине; - русское plie; - русское battements tendus; - battements tendus jeté; - fondu; - русское выстукивание; - русская веревочка; - на середине: припадания, русский бег (с поворотом, с подбивкой), бегунок
		Показ вариации на тему народно-стилизованного танца.	<p>Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение на контактную импровизацию, с дальнейшим включением в вариацию; <p>Закреплений вариации на тему стилизации с элементами партнеринга;</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение вариации с элементами партнеринга; - работа над рисунками и перестроениями; - повторение ранее выученных комбинаций.
		Показ и разъяснение сочетания «Елочки» и «Гармошки» с поворотом на месте вокруг себя с изменением музыкального темпа.	Освоение сочетания «Елочки» и «Гармошки» с поворотом на месте вокруг себя с изменением музыкального темпа
		Показ основных и характерных рисунков и ходов русских танцев.	Разучивание и выполнение основных и характерных рисунков и ходов русских танцев.
9.	Постановка и репетиции	Прослушивание музыкального произведения.	Беседа и анализ музыкального произведения.
		Беседа о выразительности исполнения.	Тематический опрос.
		Показ танцевальных связок в предлагаемом жанре.	Разучивание танцевальных связок в предлагаемом жанре. Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях.
		Объяснение как объединить ранее изученные блоки в рисунки танца.	Закрепление ранее изученных блоков и объединение блоков в рисунки танца.
		Показ разводов танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	Выполнение разводов танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

		Разъяснение правильного, четкого и выразительного исполнения связок и комбинаций.	Разучивание связок и комбинаций - четкое и выразительное исполнение связок и комбинаций.
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на выступление	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах различного уровня
8 год обучения (11 лет)			
1.	Вводное занятие	Личная гигиена и правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения. Беседа об основных задачах учебного года. Диагностика	-
2.	Классический экзерсис у палки и на середине	Познавательные беседы. «Балет – высшая форма классического танца».	Тематический опрос.
		Показ и объяснение комбинаций классического экзерсиса у палки.	Освоение комбинаций классического экзерсиса у палки: - Комбинации demi-plie (1,2,5 позициям с работой рук). - Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях с работой рук. - Комбинации battement tendu. - Комбинации battement tendus jete. - Комбинации rond de jambe par terre an dehor et an dedan с растяжкой. - Комбинации battement soutenu в сторону, вперед, назад носком в пол на 45 градусов. - Комбинации battement fondu в сторону, вперед, назад носком в пол, на 45 градусов. - Комбинации battement frappe в сторону, вперед, назад. (Вначале носком в пол на 45 градусов). - Комбинации battements releves lents на 90 градусов - Комбинации battements developes. - Комбинации grand battements jetes с 1 и 5 поз. вперед, в сторону, назад. - Комбинации перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).
		Показ и объяснение комбинаций классического	Освоение комбинаций классического экзерсиса на середине:

		экзерсиса на середине.	<ul style="list-style-type: none"> - Комбинации demi-plies (1,2,5 поз.) - Комбинации grand-plies в 1,2,5 поз. - Комбинации battements tendus. - Комбинации battements tendus jetes. - Комбинации rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой. - Комбинации battements frappes в сторону, вперед, назад (В начале носком в пол на 45 градусов). - Комбинации battements releves lents на 90 градусов - Комбинации grand battements jetes с 1 и 5 поз. вперед, в сторону, назад. - Комбинации por de bras (1,2,3).
		Показ и объяснение прыжковых комбинаций классического экзерсиса.	<p>Освоение прыжковых комбинаций классического экзерсиса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комбинации tempe soute (по 1,2, 5 позиции). - Комбинации changement de pieds 3. - Комбинации pas echappe. - Комбинации pas assemble вперед и назад en face, позднее на croisee et efface. - Комбинации tour chaine.
3.	Партерная гимнастика	Показ упражнений партерной гимнастики.	<p>Освоение упражнений партерной гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития подвижности стоп: натяжение и сокращение стоп, круговые движения, работа стопами по 1,6 п. - Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности: «бабочка», «лягушка», наклоны в положении «разножка», упражнение на выворотность стоп по 1-й поз. - Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника: «качалка», «лодочка», «дельфиненок», «коробочка», «змейка», наклоны назад в положении лежа и сидя. - Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса: медленный подъем ног вверх в положении лежа, «складочка», «уголок», упражнение на верхний пресс, упражнение на нижний

			<p>пресс.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага: шпагат в положении лежа на спине, шпагат в положении лежа на животе, шпагат в положении лежа на боку.
		Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	Повтор движений с исправлениями.
4.	Техника эстрадный танец	Объяснение и показ разминки в эстрадном стиле.	<p>Освоение упражнений в эстрадном стиле:</p> <p>Упражнения для улучшения гибкости шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вправо-влево, вперед-назад; - движение головы по квадрату; <p>Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевого сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа плечами вверх-вниз, вперед-назад; - круговые движения плечами; - «волна» плечами <p>Упражнения для улучшения подвижности рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения кистей; - круговые движения рук от плечевого сустава; - круговые движения рук от локтевого сустава; - комбинации для рук с использованием упражнения «волна». <p>Упражнения для развития гибкости позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад; - круговые движения корпусом <p>Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа бедрами вправо-влево, вперед-назад; - работа бедрами вверх-вниз; - работа бедрами по кругу; <p>Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага: -</p>

			<p>комбинации растяжек на середине зала;</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинация растяжек у палки <p>Упражнения для развития силы мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжковая комбинация.
		Беседа о самоконтроле на занятии партерной гимнастики.	Тематический опрос
5.	Современный экзерсис у палки и на середине	Показ экзерсиса эстрадно-джазового стиля у станка.	<p>Освоение экзерсиса эстрадно-джазового стиля у станка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комбинации для разогрева стоп и коленных суставов. - Комбинации для головы и шейных позвонков. - Перегибы и наклоны торса. - Releve по 1, 2 позициям ног. - Комбинации Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении. - Комбинации Grand-plies в эстрадно-джазовом исполнении - Комбинации Battements tendus в эстрадно-джазовом исполнении. - Комбинации Battements tendus jetes в эстрадно-джазовом исполнении. - Комбинации Rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой в эстрадно - джазовом исполнении. - Комбинации упражнений для позвоночника. - Комбинации стретч-характера для ног - Комбинации Grand battements jetes в эстрадно-джазовом исполнении
		Тема: «Разогрев - джаз-модерн» на середине.	<p>Освоение раздела «Разогрев - джаз-модерн» на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в портере.) - Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стретчхарактера, наклоны и твисты торса. - Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.
		Тема: «Изоляция - джаз-модерн»	<p>Освоение раздела «Изоляция – джаз-модерн»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы изоляций. - Голова: комбинация из движений и

			<p>геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг.</p> <p>Соединение движений головы с движениями других центров.</p> <p>- Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.</p> <p>- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений. изученных ранее, разноритмические комбинации</p> <p>- Пелвис: соединение в комбинации движений. изученных ранее, hip lift, полукруги и круги одним бедром.</p> <p>- Руки: комбинации движений. изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.</p> <p>- 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).</p>
6.	Техника современного (уличного танца)	Познавательные беседы. «Танец модерн. История, терминология»	Тематический опрос.
		Объяснение и показ упражнений и комбинаций современного танца.	<p>Освоение упражнений и комбинаций современного танца:</p> <p>- Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.</p> <p>- Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.</p> <p>- Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.</p> <p>- Использование различных ритмов в исполнении движений.</p>
		Показ упражнений для позвоночника в комбинациях современного танца.	<p>Освоение упражнения для позвоночника в комбинациях современного танца:</p> <p>- Соединение в комбинации движений, изученных ранее.</p> <p>- Использование падений и подъемов во</p>

			<p>время комбинаций.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Соединении contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.
		Объяснение и показ комбинаций и упражнений современного танца.	<p>Освоение комбинаций и упражнений современного танца.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комбинации с использованием contraction и release, спирали и твисты торса. - Перемещение из одного уровня в другой. - Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
		Показ упражнений в разделе «Кросс-передвижение в пространстве»	<p>Освоение упражнений в разделе «Кросс-передвижение в пространстве»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами. - Использование contraction и release во время передвижения. - Вращение как способ передвижения в пространстве. - Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали. - Соединение шагов с изолированными движениями двух центров. - Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.
7.	Акробатика	Объяснение и показ акробатических упражнений.	<p>Освоение акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «березка»; - «мостик»; - «стойка»; - кувырки вперед, назад; - «колесо»; - «арабское колесо»; - «рандат»; - «перемет»; - перевороты вперед-назад в положении «мостик»
		Объяснение и показ силовых упражнений для мышц живота в акробатике.	<p>Освоение силовых упражнений для мышц живота в акробатике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную

			<p>сторону.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. - Скручивание в положении сидя. - Скручивания в положении лежа. - Скручивания, лежа на боку.
		Объяснение и показ силовых упражнений для мышц спины в акробатике.	<p>Освоение силовых упражнений для мышц спины в акробатике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.
		Объяснение и показ силовых упражнений для мышц ног в акробатике.	<p>Освоение силовых упражнений для мышц ног в акробатике:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания с отягощением и без - Сгибание и разгибания ног в коленях. - Подъемы и опускания на носках. - Подъем на носки "осликом". - Подъемы ног вперед, сторону, назад.
8.	Народно-стилизированный танец	Беседа - понятия «народно-сценический» и «народно-характерный танец».	Тематический опрос.
		Объяснение и показ ходов и проходов в стилизованном танце.	<p>Освоение ходов и проходов в стилизованном танце:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бытовой, переменный, шаркающий, девичий плавный, дробный, с подскоками. - боковые ходы: «припадание», «гармошка», «дробный», «елочка».
		Тема: «Ковырялочка» и её разновидности.	<p>Освоение движений стилизованного танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ковырялочка» простая, в пол; простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге; - «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги; в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.
9.	Постановка и репетиции	Прослушивание музыкального произведения.	Беседа и анализ музыкального произведения.
		Беседа о синхронности, технике исполнения.	Тематический опрос.
		Показ танцевальных связок в предлагаемом жанре.	Разучивание танцевальных связок в предлагаемом жанре.

			Освоение движений в связках и танцевальных комбинациях.
		Объяснение как объединить ранее изученные блоки в рисунки танца.	Закрепление ранее изученных блоков и объединение блоков в рисунки танца.
		Показ разводов танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	Выполнение разводов танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.
		Разъяснение правильного, четкого и выразительного исполнения связок и комбинаций.	Разучивание связок и комбинаций - четкое и выразительное исполнение связок и комбинаций.
		Беседа по ТБ, эмоциональный настрой на выступление	Концертно-сценическая практика, участие в концертах и конкурсах различного уровня

Использование методов и приёмов на занятиях хореографией

Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала учащихся, формирования у них устойчивой мотивации к занятиям хореографией и достижениям ими высокого творческого результата используются различные методы в работе.

Большое значение на занятиях хореографии имеет метод показа и словесный метод. Мастерство педагога, его умелый исполнительский показ, иногда восхищает детей, вызывает стремление ему подражать. Поэтому педагог должен обладать достаточно грамотным и выразительным показом. При демонстрации хореографического материала педагог не ограничивается только его показом, а также подробно анализирует и объясняет, как правильно исполнить данные элементы и фигуры. Разговорная речь, будучи тесно связанная с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Наглядно-образные представления, получаемые учащимися, являются основой для последующего разучивания схемы движения, поворотов, вращений и т.п.

При использовании импровизационного метода на занятиях никакого предварительного прослушивания музыки не происходит. Дети должны сами находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием. Не рекомендуется подсказывать детям вид движения и отмечать (на первом этапе) более успевающих, ибо это приводит к слепому копированию. Педагогу следует тактично направить внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

Также используются такие методы как:

- частично-поисковый метод, приобщает учащихся к исследовательской деятельности, расширяет теоретические знания с помощью литературы.
- метод интеграции позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, акробатики, что способствует рождению качественно новых практических знаний и умений.

Подробная структура занятия по хореографии

Организуя начало занятия, важно ориентироваться на его основные цели и задачи. Содержание организационной части занятия зависит от численности учащихся в группе. Традиционно занятие хореографией начинается с ввода детей в балетный класс. Занятие может начаться сразу с упражнений у станка, и в этом случае участники коллектива перед началом занятия выстраиваются самостоятельно у станка соответственно своему месту.

Организационная часть - дети уже стоят на исходных позициях в круговом рисунке, в «шахматном порядке», колоннами или у станков. Педагог высказывает свои пожелания, даёт рекомендации детям.

Вводная часть - поклон и подготовительно-развивающие упражнения, включающие разнообразные шаги, движения прыжкового и бегового характера. Также комплекс упражнений для головы, плеч, рук, корпуса, ног на месте и с продвижением. Существующие упражнения, в практике называемые разминкой, включают движения всех частей тела от головы до ног или от ног до головы.

Основная часть – классический или современный экзерсис у станка. Значение основной части заключается в формировании исполнительских способностей и качеств, которые важны в хореографии, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат к исполнению основного учебно-танцевального и репертуарного материала на середине балетного класса. Первоначально изучаются основы классического танца, затем параллельно с ним начинается освоение занятий экзерсиса современной хореографии, далее изучаются танцевальные комбинации, этюды, постановочные номера. Танцевальные комбинации и этюды бывают парными, парно-массовыми, сольными. Их может исполнять смешанный состав или отдельно мальчики, или девочки. Следует отметить, что танцевальная комбинация позволяет, как проучить какой-то танцевальный элемент, так и освоить его танцевальную манеру. Чаще всего танцевальная композиция формируется на базе одного движения и вариантов его исполнения. В исполнении танцевальных комбинаций, активно включаются движения рук, головы и корпуса, применяются всевозможные ракурсы. Танцевальный этюд создается на основе нескольких танцевальных комбинаций, предполагает использование композиционных рисунков и переходов. Изученные элементы в танцевальном этюде предлагаются в разнообразных ракурсах, ритмических соединениях, пространственном расположении, что способствует работе над их пластической выразительностью, художественной завершенностью.

Заключительная часть – Как любой процесс должен иметь завершение. Учитывая, что педагогом и учащимися проделана большая, разнообразная деятельность, не следует затягивать эту часть. Важно понимать, что завершение занятия должно проложить путь к следующему занятию. Вследствие этого рекомендовано сделать короткий анализ прошедшего занятия, похвалить более успешных детей, высказать пожелание и уверенность в том, что те, у кого что-то не получилось, обязательно постараются добиться лучших результатов на следующем занятии. Чтобы не задерживать весь

коллектив, педагог может индивидуально поговорить с детьми, имеющими трудности, связанные с освоением учебного или танцевального материала, а также с учащимися, которые имеют проблемы поведенческие, организационные и эмоциональные. В конце каждого занятия, предусматривается поклон.

Критерии оценки результатов по освоению программы.

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления учащихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки и самостоятельность сочиненных комбинаций.

Образец диагностических карт.

Ф.И. ребёнка	ЗУН – базовый уровень									Интерес ребёнка к занятиям в объединении	Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении	Уровень коммуникативной культуры ребёнка			
	Хореографические данные			Партерная гимнастика			Концертная деятельность								
Группа № 5	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

Ф.И. ребёнка	ЗУН – базовый уровень									Интерес ребёнка к занятиям в объединении	Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении	Уровень коммуникативной культуры ребёнка			
	Элементы классического танца			Акробатика			Постановочная работа								
Группа № 6	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года

Уровни и критерии ЗУН учащихся базового уровня.

№	Виды упражнений и движений	Высокий (8-10 баллов)	Средний (7-4 баллов)	Низкий (3-1 баллов)
1.	Хореографические данные: координация (согласованность движений тела)	- Исполняет заданную комбинацию без ошибок, уверенно.	- Исполняет комбинацию с небольшими недочетами, не достаточно уверенно, но исправляется после 3-5 повторов.	- Исполняет Комбинацию неуверенно, ошибки при исполнении каждого второго движения.

	шаг (при вертикальном положении корпуса)	- Нога свободно поднимается на любую высоту выше 90.	- Поднимание ноги на 90 свободно, без напряжения.	- Поднимание ноги ниже 90
	прыжок (во время прыжка с натянутыми стопами)	- Расстояние от пяток до пола значительно выше размера стопы.	- Расстояние от пяток до пола не менее размера стопы. Стопы почти вытягиваются во время прыжка.	- Расстояние от пяток до пола меньше размера стопы, при этом стопы не вытягиваются во время прыжка.
	Подъём стопы (в положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол)	- Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.	- Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.	- Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.
	гибкость (в положении стоя лицом к опоре во время прогиба назад угол между частью позвоночника от поясницы вверх (торсом) и опорой, от которой корпус отклоняется назад)	- Угол 90 градусов и больше.	- Угол 45 градусов.	- Угол менее 45 градусов.
	выворотность (в положении лежа на спине, поясница прижата к полу, ноги согнуты в коленях)	- Колени свободно лежат на полу.	- Расстояние от пола до коленей не более 10 см	- Расстояние от пола до коленей не более 10 см, поясница не прижата к полу.
2.	Элементы классического танца.	Хорошо знает и умеет исполнять классический экзерсис у палки и на середине. Хорошо выполняет и знает «позы».	Знает и умеет исполнять классический экзерсис. Обладает навыками исполнения «поз», но путает между собой.	Слабо исполняет и знает классический экзерсис у палки и на середине. Не знает и не различает «позы».

3.	Элементы стилизованного-народного танца.	Хорошо знает и исполняет народный экзерсис у палки и на середине. Различает характер исполнения элементов.	Знает, умеет и обладает навыками исполнения народного экзерсиса, старается исполнять в характере танца.	Слабо знает и исполняет народный экзерсис в характере.
4.	Партерная гимнастика. Акробатика.	Хорошо знает и исполняет упражнения и комбинации из элементов акробатики.	Знает и исполняет упражнения и комбинации элементов акробатики, слабая четкость исполнения	Не четко исполняет упражнения и комбинации акробатики.
5.	Постановочная работа.	Очень хорошо знает и исполняет программный танец. Хорошо ориентируется в пространстве, и в рисунке танца.	Ориентируется в пространстве и в рисунке танца. Знает, но не четко исполняет танец.	Плохо ориентируется в пространстве и в рисунке танца. Плохо знает танец.
6.	Концертная деятельность	Постоянно участвует в концертной деятельности коллектива.	Участвует в концертной деятельности коллектива.	Не всегда участвует в концертной деятельности.
7.	Коммуникабельность.	Эмоциональный, проявляет навыки культуры поведения и общения, проявляет стремление к общению.	Трудолюбивый, общительный, стремится к общению.	Малообщительный. Плохо идёт на контакт.

Тесты по хореографии

3-4 год обучения.

1. Хореография это:
 - А) вокальное искусство
 - Б) танцевальное искусство
 - В) изобразительное искусство
2. Классический танец в переводе с латинского означает:
 - А) вежливый
 - Б) серьезный
 - В) образцовый
3. Сколько позиций рук в классическом танце:
 - А) 1
 - Б) 3
 - В) 5
4. Releve (релеве) в классическом танце это:
 - А) поза
 - Б) прыжок
 - В) полупальцы
5. Одним из современных уличных танцев является:
 - А) хоровод
 - Б) полька
 - В) хип-хоп
6. Running men (рейнин мен) это основное движение танца:
 - А) вальс
 - Б) полонез
 - В) хип – хоп
7. Что является опорой для танцовщика:
 - А) обруч
 - Б) полка
 - В) станок
8. «Мостик», «свечка», «затяжка», «ласточка» - эти упражнения относятся к:
 - А) растяжке
 - Б) акробатике
 - В) классическому танцу
9. Сколько точек направления движения в танцевальном зале, на сцене:
 - А) 6
 - Б) 7
 - В) 8
10. «Рандат» - это упражнение:
 - А) растяжки
 - Б) акробатики

В) хип-хопа.

5-6 год обучения.

1. Богиня танца:
 - А) Мая Плисецкая
 - Б) Айседора Дункан
 - В) Терпсихора
2. Demi plie (деми плие) в переводе с французского означает:
 - А) поза
 - Б) маленькое приседание
 - В) большое приседание.
3. Preparation (препарасьен) это:
 - А) поклон
 - Б) подготовительное упражнение перед началом движения:
 - В) подъем на полупальцы.
4. Народный танец – это одно из направлений:
 - А) музыки
 - Б) оперного искусства
 - В) хореографии
5. Какой позиции ног нет в классическом танце:
 - А) 4
 - Б) 5
 - В) 6
6. Dip (дип) - это основное упражнение:
 - А) классического танца
 - Б) contemporary (контэмпорари)
 - В) vogue
7. Hip – hop (хип – хоп) культура зарождалась:
 - А) в России
 - Б) в Австралии
 - В) в Америке
8. Какой музыкальный размер характерен для вальса:
 - А) 2/4
 - Б) 3/4
 - В) 4/4
9. Swing (свинг) для танца contemporary (контемпорари) означает:
 - А) прыгучесть
 - Б) натянутость
 - В) раскачивание
10. Композитор балета «Лебединое озеро»
 - А) Чайковский И. В.
 - Б) Петипа М. И.
 - В) Прокофьев С. С.

Формы аттестации/контроля

Тестирование

Тестирование — это метод, который позволяет выявить уровень знаний и умений учащихся. При создании тестов учитывается: соответствие вопросов и тем программного содержания, значимость этих тем в обучении, вариативность выбора ответов в тестах и возраст обучающихся. Тестирование проводится в конце учебного года. Бланк включает в себя 10 вопросов с тремя вариантами ответов. Оценочные критерии: 9-10 правильных ответов - результат высокий. 8-6 правильных ответов – результат средний. 5 и менее правильных ответов – результат допустимый.

Практическое тестирование - включают в себя задачи и упражнения, которые учащийся должен выполнить в наглядно-действенном плане, например, изучение какой-либо танцевальной комбинации или связки, готового номера.

Педагогическое наблюдение это непосредственное восприятие, познания педагогического процесса в естественных условиях (например, в процессе занятий в балетном классе или репетиции на сцене и т.д.). Наблюдение требует от педагога точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа.

Фронтальный опрос – приём обучения, при котором вопрос задаётся всей группе и только потом называется учащийся, который будет отвечать на этот вопрос.

Технический зачёт – предполагает проверку техники исполнения комбинаций, связок, блоков в танцевальных постановках.

Творческий зачёт – предполагает выявление творческого потенциала учащихся (артистичность, способность к импровизации, исполнительское мастерство)

Открытое занятие - одна из важных форм организации методической работы, при которой педагог выявляет уровень знаний умений и навыков учащихся.

Участие в концертной деятельности – является одним из важнейших звеньев в творческой жизни детского хореографического коллектива. Выступление является качественным показателем всей организационной, учебно-творческой, воспитательной работы педагога и детей. По выступлению судят о сильных и слабых сторонах деятельности, об умении собраться, о творческом почерке, самобытности и оригинальности, технических и художественных возможностях коллектива, о том, насколько правильно и с интересом подобран репертуар.

Терминология, применяющаяся на занятиях по хореографии.

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно. Экзерсис у опоры или на середине: - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняется у «станка» и на середине учебного класса и состоит из одних и тех же элементов. Терминология разбита на группы:

- Exercise у станка и на середине зала.
- Положения, направления, позы, дополнительные движения.
- Прыжки.
- Вращения.

Exercise у станка и на середине зала

PREPARATION (препарасьон) - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE (деми плие) – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE (гранд плие) - глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU (батман тандю) – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ (батман тандю жете) - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

RONDE DE JAMB PAR TERRE (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU (батман сотеню) – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU (батман фондю) - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT FRAPPE (батман фраппе) - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE (батман дубль фраппэ) – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT (пти батман) - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье спереди и сзади опорной ноги.

ROVD DE JAMBE EN L'AIR (рон де жамб анлер) - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или

90°.

ADAGIO (адажио) - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT (релеве лян) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE (батман девлоппе) – вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT (гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

Положения, направления, позы, дополнительные движения

A LA SECONDE (а ля сгон) - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGEE (алонже) – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB (апломб) – устойчивость.

ARABESQUE (арабеск) – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ATTITUDE (аттитюд) – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE (балансе) – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение.

Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT AVELOPPE (батман авлоппе) - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE (батман ретире) - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V поз. впереди в V поз. сзади.

COUPE (купе) - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE (круазе) – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE (дегаже) - освободить, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II поз. стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI ROND (деми ронд) - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

DESSUS-DESSOUS (десю-десу) – верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.

DOUBLE (дубль) - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

ECARTE (экарте) - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE (эфасэ) – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS (ан дедан) - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS (ан деор) - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

EN FACE (ан фас) – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT (ан турнан) – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT (эпольман) - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

JETE (жете) – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU (па куро) – пробежка по шестой позиции.

PAS DE BASCUE (па де баск) – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE (па де буре) – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PASSE (пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT (пти) – маленький.

PIQUE (пике) - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE RELEVÉ (плие релеве) - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT (пойнт) - вытянутое положение стопы.

PORDEBRAS (пор де бра) - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE (пуанте) - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ (релеве) - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

RENVERSE (ранверсе) - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

SOUTENU (сотеню) – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT (сутеню ан турнан) - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SUR LE COU DE PIED (сюр ле ку де пье) - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

TEMPS LIE (тан лие) - маленькое адажио, 1 - полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5.то же самое в сторону и назад.

TOMBÉE (томбэ) – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

Прыжки.

ALLEGRO (аллегро) – быстро; «веселый», «радостный»; часть занятия, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE (ассамбле) - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

BRISE (бризе) – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков с заносками.

CABRIOLE (кабриоль) – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

CHANGEMENT DE PIEDS (шажман де пье) – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE (эшаппэ) – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

EMBOITE (амбуате) - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

GLISSADE (глиссад) - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND JETE (гранд жете) - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

PAS BALLONNE (па балонэ) – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на *sur le sou-de-pied*.

PAS BALLOTTE (па балоттэ) – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

PAS CHASSE (па шассе) – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS CISEAUX (па сизо) – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

PAS DE CHAT (па де ша) – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

PAS FAILLI (па файи) - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plié* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

SAUTE (соте) - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V поз.

SISSON OUVERTE (сиссон уверт) - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

Вращения.

FOUETTE (фуэте) – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUETTE (пируэт) - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

TOUR (тур) – поворот.

TOUR CHAINES (тур шене) - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L`AIR (тур ан лер) – тур в воздухе.

Акробатическая терминология

Вольные упражнения:

Седы – положение сидя на полу.

Присед – положение занимающегося, в котором ноги согнуты, опора на носках, руки в любом положении.

Упор – положение занимающегося с опорой руками, при котором его плечи, плечевая ось, выше точек опоры.

Мост – дугообразное максимально прогнутое положение занимающегося спиной к полу с опорой руками и ногами.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами, в сторону, правой или левой ногой.

Полушпагат – сед на пятке согнутой ноги, находящейся впереди.

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх.

Акробатические упражнения:

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры, без переворачивания через голову.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Полупереворот – вращательное движение тела прыжком с одной его части на другую, без полного переворачивания.

Колесо – вращательное движение тела с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой без фазы полета.

Группировка – максимально согнутое положение туловища и ног с захватом за середину голеней.

Рондат – выполняется вперед толчком одной и махом другой ногой с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Курбет – выполняется прыжком назад с рук, из стойки на ноги.

Темповые прыжки – такие, которые выполняются для увеличения высоты взлета исполнителя.

Техника безопасности на занятиях.

Ежегодно перед началом занятий с учащимися необходимо провести инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях. Он включает в себя как общие положения о правилах поведения учащихся в СП «Гвардейский» и на занятиях, так и действия учащихся в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций. Так же необходимо учитывать и такие пункты:

- педагог несет ответственность за жизнь и здоровье ребенка со времени прихода его в балетный класс и до окончания занятия;
- строгое соблюдение формы одежды на занятии – отсутствие украшений, которые могут случайно травмировать ребенка;
- запрет входа в балетный класс с жевательной резинкой, карамелью и другими продуктами питания и т.д.
- в том случае, если ребенок просится выйти из балетного класса, необходимо предоставить ему эту возможность;
- если во время выполнения какого-либо упражнения учащийся почувствовал болевые ощущения, необходимо узнать характер этих ощущений, определить, когда и во время выполнения какого элемента упражнения они возникли, в дальнейшем действовать по ситуации;
- во время занятий необходимо следить за правильностью выполнения упражнений во избежание возникновения травм, развития сколиотической осанки, перегрузки организма учащегося;
- педагог должен быть хорошо знаком с физиологией, анатомией, балетной медициной, психологией и успешно применять свои знания на практике;
- необходимо помнить, что педагог несет ответственность не только за состояние жизни и здоровья ребенка на сегодняшний день, он ответственен также за то, как занятия танцем отразятся на организме учащегося в будущем.

Инструкция по технике безопасности в балетном классе

1. Общие требования безопасности.

К занятиям в балетном классе допускаются:

- учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хореографией;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- только в удобной форме из натуральных тканей, специальной обуви, плотно сидящая на ноге, с аккуратной прической, не мешающей выполнению упражнений;

При нахождении в балетном классе учащиеся обязаны соблюдать правила поведения. График проведения занятий в балетном классе определяется расписанием занятий, утвержденным директором МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Опасными факторами в балетном классе являются:

- *физические* (напольное покрытие; специальное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);

- *химические* (пыль).

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить педагогу, проводящему занятия в балетном классе.

Учащимся запрещается без разрешения педагога, подходить к имеющемуся в классе и, во вспомогательных помещениях (раздевалка, сцена и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Изучить содержание настоящей Инструкции.

- С разрешения педагога, проводящего занятие в балетном классе, пройти в раздевалку, переодеться в тренировочную форму, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.
- С разрешения педагога, проводящего занятие в балетном классе, пройти в зал.
- Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.
- Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. Требования безопасности во время занятий.

Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания педагога, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать специальный инвентарь только с разрешения и под руководством педагога, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на станке только в присутствии педагога, проводящего занятия;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время выполнения упражнений.

Учащимся запрещается:

- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
- выполнять упражнения на станке с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения педагога, проводящего занятия;
- использовать специальное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- вносить в хореографический зал или выносить из него любые предметы без разрешения педагога, проводящего занятия.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу, проводящему занятия в балетном классе.

- При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом педагогу, проводящему занятие, и действовать в соответствии с его указаниями.
- При получении травмы сообщить об этом педагогу, проводящему занятие.

6. Требования безопасности по окончании занятий.

- Сдать использованное оборудование и инвентарь педагогу, проводящему занятия в хореографическом классе.
- С разрешения педагога, проводящего занятия, выйти из класса.
- Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.
- При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом педагога, проводящего занятия.

7. Заключительное положение.

Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при изменении условий в конкретном балетном классе;
- при внедрении нового оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на руководителя хореографического коллектива.

Требования к проведению занятий по хореографии.

Программа включает такие разделы, как репетиционная и постановочная работа, при которой следует учитывать возрастные особенности младшего школьного возраста, постановочные программы для них должны быть несложно координированными, понятными и доступными.

Все движения классического, народного и современного экзерсиса следует изучать в строгой последовательности: лицом и двумя руками у хореографического станка, затем - боком к опоре (одной рукой) и только потом – на середине балетного класса (без опоры).

Занятия можно проводить в форме мелкогрупповых, численностью от 8 до 10 человек. Состав группы может в смешанном составе (девочки и мальчики) или раздельном (состав группы мальчиков – от 4 человек).

При подготовке к занятию необходимо учитывать следующие факторы:

- объем материала;
- степень сложности учебного материала;
- уровень подготовки учащихся.

Показ педагога должен быть идеальным и четким, если имеется соответствующая подготовка, что позволяет учащимся быстрее понять форму движения, избежать некоторых ошибок при выполнении, а педагогу повысить свой авторитет в их глазах. При составлении плана занятий необходима детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания;
- наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний;
- подобрать соответствующий музыкальный материал для каждой части занятия (учесть размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению изученного материала).

При проведении занятий целесообразно выдерживать его структуру в целом и соизмерять длительность отдельных частей:

- сохранять динамичность темпа занятия;
- живость подачи материала;
- деловую атмосферу.

Во время проведения практических занятий необходимо:

- переводить на русский язык термины, принятые в классическом и современном танце;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращать внимание учащихся на особенности упражнения, определяющие его сходство и (или) различие с другими;
- равномерно распределять физическую нагрузку в течение всего занятия, соотносить статические и динамические упражнения;

- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- соотносить темпы выполнения отдельных заданий;
- воспитывать самостоятельность в выполнении отдельных заданий.

Требования к музыкальному оформлению занятия.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Многие педагоги относятся к звучащей на занятиях музыке как к положительному фону, помогающему дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Действительно, устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим ее влияние не ограничивается, возможности ее воздействия на детские личности гораздо шире и объемнее.

Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, выработывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к музыкальному материалу.

Одним из условий формирования музыкальной культуры учащихся является качественное музыкальное сопровождение на занятиях и профессиональные фонограммы сценических произведений. Качество музыкального сопровождения предполагает:

- чистоту исполнения и звучания музыкальных произведений в соответствующих конкретной учебной или творческой ситуации темпах;
- яркие по метроритмическим и интонационным характеристикам музыкальные произведения.

Фонограммы для сценических выступлений должны подготавливаться профессиональным специалистом-музыкантом. Он сможет проверить и оценить уровень аранжировок, отрегулировать звучание музыки.

Требования к внешнему виду детей.

Обувь должна быть мягкой для занятий классическим экзерсисом (специальные тапочки и - балетки, носки) и джазовки для исполнения современных танцев. Форма одежды должна быть обтягивающей (купальники, трико), чтобы педагог мог видеть недостатки в осанке ребенка во время исполнения упражнений. Волосы обязательно убираются в строгую прическу: собираются в «хвост» на макушке. Из «хвоста» волосы можно сразу собрать в «шишку» и заколоть шпильками, а можно заплести косичку, потом собрать в «шишку» и заколоть шпильками. Сверху одевается сеточка. Если есть челка, то её следует обязательно заколоть зажимами или невидимками. Вся прическа должна быть крепкой, чтобы она не распалась до конца занятия.

Педагогическая технология, используемая в рамках реализации данной программы:

Задачи	Методы и приемы	Планируемые результаты
<i>1. Организационно-мотивационный этап.</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - организовать приветствие; - проинформировать учащихся о теме занятия; - создать эмоциональный настрой; - привить учащимся культуру общения между собой; - ознакомить с правилами техники безопасности при выполнении танцевальных движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный метод; - репродуктивный метод; - метод стимулирования и мотивации. 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение социальных норм, правил поведения; - формирование осознанного уважительного отношения к другому; - ставить и формулировать для себя новые задачи и познавательную деятельность в соответствии с общей целью занятия; - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.
<i>2. Разминка-разогрев на середине балетного класса.</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - обучать простейшим перестроения; - совершенствовать навыки основных движений; - воспитывать интерес, потребности движения под музыку; - выполнять движения в соответствии с характером и темпераментом музыки; - формировать умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом; - отрабатывать комбинаций по диагонали и на середине зала; 	<ul style="list-style-type: none"> - репродуктивный метод; - игровой метод; - иллюстративно-объяснительный метод; - наглядный метод. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение видеть практическую значимость предложенного материала; - формировать ценности здорового образа жизни; - углубление знаний и совершенствование умений по основным движениям классического танца на середине балетного класса; - умение соотносить ранее изученный материал с новым; - умение правильно исполнять движения; - проводить самостоятельно разминку; - выстукивать ритм под музыку.

3. Основная часть. Экзерсис у станка и на середине.		
<ul style="list-style-type: none"> - изучать терминологию классического экзерсиса; - обучать и совершенствовать технику исполнения элементов классического экзерсиса у станка и на середине балетного класса; - развивать пластичность, выразительность движений, умение выполнять движения у станка в характере и темпе музыки; - способствовать развитию ориентационных умений, чувство позы и ракурса; - способствовать формированию чувства коллективизма, умения вести себя в коллективе; - расширять знания в области хореографии; - развивать навыки пластичности, выразительности, грациозности, восприятия, ритмичности движений, воображение и фантазию. 	<ul style="list-style-type: none"> - метод познавательной деятельности; - словесный метод; - наглядный метод. 	<ul style="list-style-type: none"> - основные термины классического танца; - владение движениями классического экзерсиса у станка и на середине балетного класса; - значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении; - навыки сочетания и выразительности исполнения движений рук и головы; - навыки исполнения классического экзерсиса в разных музыкальных темпах; - координация движений в упражнениях на полупальцах; - уметь показать правильную осанку, танцевальную манеру; - переводить на русский язык французские термины, принятые в классическом танце; - объяснять назначение упражнения и правила его исполнения.
4. Партерная гимнастика.		
<ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; - развивать координацию движений рук, ног, корпуса, мышечную силу, гибкость, выносливость; - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, памяти, умения согласовывать движения с музыкой; - укреплять и развивать эластичность связок, гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный метод; - наглядный метод. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть координацией движений рук, ног, головы исполняя комбинации в партерной гимнастике; - положительно относиться к процессу познания; - чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц.

<p>позвоночника, подвижность суставов, выносливость.</p>		
<p>5. Сценическая деятельность. Закрепление и совершенствование хореографических навыков.</p>		
<p>- развивать способность к выразительному исполнению движений;</p> <p>- воспитывать осмысленного отношения к танцу, интерес и любовь к музыке и танцам любой национальности;</p> <p>- развивать навыки художественного исполнения танца, умение действовать сообща, согласовывая свои действия с действиями других, трудолюбие, дисциплинированность, ответственность;</p> <p>- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, художественно-эстетический вкус;</p> <p>- способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении, умения импровизировать под музыку.</p>	<p>- практический метод;</p> <p>- репродуктивный метод;</p> <p>- эвристический метод (творческие задания импровизационного характера);</p> <p>- метод коллективного творчества.</p>	<p>- закрепление танцевальных умений и навыков;</p> <p>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;</p> <p>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;</p> <p>- выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;</p> <p>- владение навыками актерской выразительности;</p> <p>- распознавание характера танцевальной музыки;</p> <p>- иметь понятия об основных танцевальных жанрах;</p> <p>- отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;</p> <p>- воспринимать и передавать в движении образ.</p>
<p>6. Подведение итогов, завершение учебного занятия.</p>		
<p>- развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать;</p> <p>- выявить уровень понимания детьми, музыкальной лексики, образа, характера исполнения;</p> <p>- способность учащихся анализировать свои ошибки в исполнении танцевальных композиций и постановок.</p>	<p>- метод исследования;</p> <p>- метод коллективного творчества;</p> <p>- метод сравнительного анализа.</p>	<p>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,</p> <p>- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;</p> <p>- способность к анализу и оценке собственных эмоций, эмоционального состояния;</p> <p>- анализировать музыкальную лексику разученных танцев.</p>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова, Н. Азбука классического танца. М.: Искусство, 2013
2. Бисярина В.П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста. М.: Медицина, 2014
3. Богаткова Л.Н. Хоровод друзей. М.: Детгиз, 1997
4. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. М.,1996
5. Ваганова А.Я. Основа классического танца. 7-е изд.; 2000
6. Васильева Т.И. Балетная осанка. М., 1993
7. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. М., 2004
8. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа М.: Лань, Планета музыки, 2015
9. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., 2000
10. Звёздочкин В.А. Классический танец. Ростов на Дону, 2005
11. Карпенко В.Н. Народно-сценический танец. Москва: ИНФРА-М, 2016
12. Козлов В.В. Акробатика, М., 2003
13. Конен В.Д. Рождение джаза. М,2004
14. Костровицкая, В. Школа классического танца. М.: Искусство, 2014
15. Лопухов А.И. Основы характерного танца. 1999
16. Муравьев В.А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей, М:2004
17. Никитин В.Ю. Модерн – джаз (методика преподавания). М., 2002
18. Никитин В.Ю. Модерн – джаз (начало обучения). М., 2008
19. Никитин В.Ю. Модерн – джаз (продолжение обучения). М., 2010
20. Никифорова А.В. Советы педагога классического танца С-Пб, 2002
21. Мельникова Е.П. Учебно-методическое пособие: «Классический танец. История. Теория. Методика». Москва: МГИК, 2017
22. Михайлова М.А. Развивать музыкальных способностей детей. Ярославль, 2007
23. Панасюк Н.Б. Методические основы проведения классического танца. Ярослав, 2015
24. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. М.: Просвещение, 1995
25. Прибылов Г.Н. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов. М., 1994
26. Сафронова Л.Н. Уроки классического танца.С-Пб., 2003
27. Сидоров А.А. Современный танец. М.: Первина, 2012
28. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. М.: Просвещение,2008
29. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение,2008- 2010
30. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М.: Искусство, 1995
31. Хавилер Д.С. Тело танцора. М.: Издательство Новое слово, 2004
32. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. М., 2008
33. Ярмолевич Л.И. Принципы музыкального оформления урока классического танца. М.: Искусство, 1998
34. Янаева, Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. М.: Релиз, 2014