

**Угличский муниципальный район
Управление образования
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
"Центр дополнительного образования детей»**

Директор _____



«Утверждаю»

М.Л.Буцких

2025г.

Приказ № _____

от 30.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Звездапад»
(хореография)**

Направленность программы: художественная;

Уровень программы: разноуровневая;

Возраст обучающихся: 8-18 лет;

Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Кадовбина Юлия Андреевна

г. Углич
2025 г.

Оглавление.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Принципы обучения.....	7
3. Особенности образовательного процесса.....	8
4. Организация образовательного процесса.....	9
5. Формы и методы работы.....	9
6. Ожидаемые результаты освоения программы.....	10
7. Содержание обучения.....	12
7.1. Учебно-тематический план, 1-ый год обучения.....	12
7.2. Учебно-тематический план, 2-ой год обучения.....	18
7.3. Учебно-тематический план, 3-ий год обучения.....	22
7.4. Учебно-тематический план, 4-ый год обучения.....	26
7.5. Учебно-тематический план, 5-ый год обучения.....	31
7.6. Учебно-тематический план, 6-ой год обучения.....	36
8. Методическое обеспечение программы.....	40
9. Мониторинг образовательных результатов.....	41
10. Список информационных источников.....	43
Приложения	

1. Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцами не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, его духовного и физического развития.

Танцевальное искусство многогранно. Оно способствует развитию чувства ритма, умению слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию, выразительность. Занятия танцами также формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представления об актёрском мастерстве. При помощи танцевальной импровизации у детей развивается способность к творческому самовыражению. Ребёнок познаёт многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Актуальность данной программы заключается в её соответствии конкретным социально – педагогическим требованиям современного общества и государственного заказа на воспитание социально активной личности. В «Концепции модернизации Российского образования» говорится, что «современному развивающемуся обществу нужны образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, обладают чувством ответственности за судьбу страны». Именно такие личностные качества помогают формировать занятия хореографией.

Основы танцевального искусства необходимо закладывать с детства, так как этот возраст наиболее благоприятен для художественно – творческого и эстетического развития ребёнка.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребёнку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога - помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Отличительные особенности программы. Данная программа формирует у обучающихся знания, умения и навыки в области хореографии, обеспечивает вариативный выбор для самореализации, способствует духовному росту личности, а также реализации возрастных и творческих возможностей.

Наряду с приобретением танцевальных навыков дети получают знания в области танцевального искусства, получают исторические сведения о тех или иных танцах, об обычаях и характере тех народов, танцы которых разучиваются на занятиях. Неотъемлемой частью теоретической подготовки в танцевальном коллективе является знание терминологии различных танцевальных направлений.

Помимо образовательного процесса, большое внимание уделяется внеучебной деятельности: походам, поездкам, экскурсиям, волонтерским акциям, посещениям музеев, концертов, чаепитиям, организации танцевальных вечеров. Все эти мероприятия имеют воспитательное значение, способствуют сплочению коллектива. Они организуются педагогом дополнительно к основным занятиям и в программе не указываются, а ежегодно прилагаются в виде плана внеучебной деятельности.

Программа «Звездопад» (хореография) разработана на основе существующих в дополнительном образовании программ.

Программа художественной направленности: по виду – дополнительная общеразвивающая, по типу – модифицированная.

Цель программы – Развитие творческого потенциала детей, их танцевальных и музыкальных способностей средствами хореографии.

Достижение цели происходит путём решения следующих **задач**:

Образовательные:

- формировать у учащихся специальные знания, умения и навыки, предусмотренные программой;
- формировать пластику, координацию движений и их выразительность;
- познакомить детей с историей возникновения танцев в соответствии с программой;
- учить грамотному, точному, выразительному исполнению движений, этюдов, танцев;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся волевые качества: трудолюбие, целеустремлённость, дисциплинированность, самостоятельность, терпение;
- способствовать воспитанию социальных качеств (коммуникативность, лидерские качества, социальное самоопределение, патриотизм (через народный танец))

Развивающие:

- способствовать общему физическому развитию учащихся;
- способствовать развитию координации движений;
- способствовать развитию умения импровизировать;
- способствовать возникновению устойчивого интереса к хореографическому искусству;

Данная программа является разноуровневой, рассчитана на 6 лет обучения и прохождения программно-методического материала в три этапа (8 – 18 лет):

Первый этап (1 и 2 года обучения) – ознакомительный уровень: - изучение азбуки классического танца, простых элементов народного танца, эстрадного танца, партерная гимнастика. Развитие способности к танцевально-музыкальной импровизации;

Второй этап (3 и 4 года обучения) – базовый уровень: - совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса (как основы гармоничного физического развития и ритмического воспитания ребёнка), освоение репертуара народно-сценического, танцев народов мира и джаз-модерн танцев;

Третий этап (5 и 6 года обучения) – продвинутый уровень: - совершенствование знаний, умений и навыков; пробы в осуществлении самостоятельных постановок детьми.

Дети, успешно освоившие программу и желающие продолжить обучение хореографическому искусству, зачисляются в разновозрастную творческую группу, которая занимается по рабочей программе, составленной педагогом на учебный год. Выбор репертуара зависит от способностей данной группы и в соответствии с их желанием. Основным результатом работы творческой группы является - совершенствование знаний, умений и навыков в соответствии с современными тенденциями; подготовка и реализация самостоятельных танцевальных постановок детьми.

Одним из вариантов содержания работы с творческой группой может быть изучение балетных танцев, не входящих в содержание программы, в работе с этой группой используется материал повышенной сложности, так как у детей уже есть хорошая подготовительная хореографическая база.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего, теоретический и практический материал усложняется и расширяется.

Программа состоит из отдельных тематических блоков и предусматривает изучение классических, русских народных, современных уличных, а также танцев народов мира. Но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. Возможно на одном занятии включение лексического материала разных хореографических направлений (Например: классический танец и народный, эстрадный и партерная гимнастика, силовой тренинг и уличный танец). Содержание программы вариативно. В зависимости от способностей детей, педагог может сокращать или добавлять кол-во часов, отведённых на изучение какой-либо темы, а также менять темы местами. В таком случае составляется календарный учебный график.

Классический танец

Классический танец – основа танцевального искусства. Занятия классическим танцем вводятся с первого года обучения. Построение занятий одинаковы как для первого, так и для последующих годов обучения, с той лишь разницей, что на начальном этапе движения выполняются по отдельности или в простейших сочетаниях, тогда как дети 3-4 годов обучения могут выполнять довольно сложные композиции, состоящие из элементов классического танца. Структура занятия состоит из упражнений на середине зала, которые делятся на экзерсис, adagio, allegro.

Последовательность упражнений у балетного станка: plie, battements tendus, battements jetes, rone de jambe par terre, battements fondus, battements soutenus, developpees, releve l ain, battements double frappes, grands battements getes. Упражнения на середине зала выполняются в той же последовательности, что и у станка. Затем к упражнениям на середине зала добавляются вращения (adagio). За adagio следует allegro, маленькие и большие прыжки («сотэ», «эшане», «фрапе») – им следует отводить на занятии не менее 20 минут.

Структура занятия: Занятия начинаются с обычного марша (марш приводит организм в рабочее состояние, подготавливает дыхание и кровообращение, даёт заряд бодрости). Затем марш переходит в бег, затем снова марш. После этого разминка: наклоны, прогибы спины, упражнения для стоп, колен, бёдер, растяжка на полу. Занятие заканчивается port de bras (перегибы, наклоны вниз, назад, в стороны). Далее следуют упражнения на восстановление дыхания. В конце занятия поклон.

Русский народный танец

Изучение русских народных танцев необходимо, так как в них заключена основа национального характера и этнической самобытности, выработанных в течение многих веков.

Занятия русским народным танцем предусмотрены с 1-го года обучения. Они способствуют:

- выработке силы, гибкости (мальчики);
- мягкости, плавности, точности движений (девочки);
- развитию выразительности, характерной для народного танца;
- укреплению мышц: ног (дробь), рук, корпуса;
- развитию координации движений, равновесия, тренировке вестибулярного аппарата (вращения).

С каждым последующим годом движения усложняются.

Последовательность выполнения действий у станка на занятиях русским народным танцем:

- полуприседания и глубокие приседания;
- упражнения на развитие подвижности стопы (перекаты с пятки на носок, удары каблучком, battements tendus), маленькие броски, упражнения с напряжённой стопой (flik - flae), подготовка к «верёвочке» (fonde), низкие и высокие развороты, дробные выстукивания, вращательные движения (rone de jambe);

- раскрытие ноги на 45 градусов (developpe), зигзаги, большие броски работающей ноги на 90 градусов;
- прыжки;
- позиции и положения рук в русском танце.

Юноши исполняют присядки, разножки, «щучку», «бочку», «бегунец» и т.д.

Сценические движения, исполняемые на середине зала, по кругу, диагонали, в линиях, парах включают ходы и проходы русского танца. Изучаются элементы и комбинации танцев «Хоровод», «Казачок», «Яблочко», «Барыня», «Кадриль», «Перепляс», а так же движения: «ковырялочка», «ключи», «моталочка», «верёвочки», «подбивки», «вращения», «дробные дорожки», «дробь». По желанию педагога в программу могут включаться народно – игровые и фольклорные танцы.

Танцы народов мира

Знакомство с танцевальным искусством народов мира проводится с целью общего развития обучающихся, развития у них новых танцевальных способностей, формирования у детей интереса к искусству и традициям других народов, так как каждый народ имеет свои, присущие только ему танцы, в которых отражается его душа, характер, история.

Занятия, направленные на изучение танцев народов мира вводятся с 4 года обучения. Изучаются: украинский «Казачок», белорусский «Бульба», итальянский «Тарантелла», танец в стиле кантри, финский танец, молдавский танец и т.д. (на усмотрение педагога в зависимости от особенностей группы танцы могут меняться).

Структура занятия (этапы занятий могут варьироваться в зависимости от поставленных педагогом задач):

- маршевая или беговая разминка, разогрев;
- подготовительные упражнения (рук, ног, корпуса, головы);
- разучивание и отработка отдельных движений и композиций;
- разбор особенностей рисунка, его построения, характера исполнения;
- работа в парах (основные положения, поддержки, вращения, комбинации движений);
- постановка этюда (перестроения, самостоятельное исполнение).

Этапы занятий могут варьироваться в зависимости от поставленных педагогом задач.

Современный танец

Дети 1-го и 2-го годов обучения изучают отдельные элементы современной пластики (эстрадной гимнастики). Занятия для детей 3 и 4 годов обучения (джазовая база) проводятся регулярно - 1 раз в неделю. Занятий для детей 5 и 6 годов обучения (модерн, контемпорарри) проводятся 1 раз в неделю

Для работы по данной программе в комплекс упражнений по развитию современной пластики рекомендуется включить:

1. французскую гимнастику (партерпал) для 1-го года обучения:

- позы и движения на растяжку «лягушка», «звезда», «полузвезда», «циркуль»;
- движения на сгибание и разгибание стопы, колена, вращение бёдрами;
- движения на развитие гибкости позвоночника «змея», «кошечка», «лодочка», «корзинка».

2. элементы акробатики: кувырки, стойки на руках, колесо, арабское колесо, мостики, шпагаты, перевороты (с 1-го года обучения и далее)

3. упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, ног, бёдер, корпуса (выполняются на середине зала), изоляция, координация, «контракшн», «релиз», «центриа».

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые в данный момент не задействованы, оставались статичными, так как это способствует постепенному разогреву, тренировке дифференцированного мышечного чувства и позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений.

4. танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям «джаз», «модерн», «хип-хоп» и др.

Основные *принципы* тренажа: все упражнения должны быть выстроены с учётом постепенного возрастания физической нагрузки – от простого к сложному, от медленного к быстрому, осваиваются сложные по координации движения, группы элементов, композиции, танцы, способствующие развитию двигательной и зрительной памяти.

2. Принципы обучения.

Данная программа строится на следующих *принципах*, которыми рекомендуется руководствоваться при работе с детьми в творческой сфере деятельности (в данном случае в хореографических коллективах):

Принцип уникальности. Взгляд на ребёнка, как на уникальную личность, способную к самораскрытию и творчеству в соответствии со своими особенностями. В связи с этим предполагается индивидуальный темп продвижения (в том числе возможность «солирования» в хореографическом ансамбле, перевод в более старшую группу, участие в разновозрастной творческой группе). В основе работы по данной программе лежит *индивидуальный подход к каждому ребёнку*, при этом учитываются различные параметры: характер, физическое и эмоциональное состояние ребёнка, его настроение. Повышению культурного уровня способствует посещение концертов, участие в фестивалях и конкурсах, просмотр видеоматериалов.

Принцип успеха. Каждый обучающийся должен чувствовать успех в своей сфере деятельности (в данном случае хореографической). Это ведёт к формированию позитивной «Я – концепции». В связи с этим каждый детский успех должен быть отмечен педагогом.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска, собственного места в творческой деятельности (возможность использовать творческие способности детей для постановки танца, подбора музыки, названия танца, костюмов и т. д.)

Принцип гуманности. В судьбе ребёнка педагог должен быть искренне заинтересован и уверен в процессе формирования его как способной личности.

Принцип связи занятий хореографией с жизнью. Каждый обучающийся в коллективе на основании личного опыта, приобретённого в процессе обучения, в идеале должен быть активным участником социальной жизни в своём классе, школе, летнем лагере и в любом другом детском коллективе. Благодаря активному участию детей и подростков в концертной деятельности, совместным посещением экскурсий, концертов, прослушиванием аудиозаписей, просмотром видеодисков формируется его внутренняя позиция, активно складывается его собственное отношение к окружающему миру и к самому себе.

Принцип систематичности и последовательности. Этот принцип осуществляется как в проведении занятий, так и в самостоятельной работе участников хореографического коллектива и позволяет за меньший период достичь больших результатов.

Принцип научности и творчества. Приёмы и методы креативной педагогики базируются на материалах научных исследований и разработок. В области творчества принцип научности требует использования эвристического метода. Смысл его заключается в нахождении средств и решений задач на основе постоянного совместного или индивидуального поиска ученика и педагога.

3. Особенности образовательного процесса.

1. Преемственность (сохранение постоянного коллектива детей (косяк) с раннего до более зрелого возраста). Большая часть контингента детей танцевального коллектива, начинающих заниматься по данной программе, уже имеет некоторые навыки хореографии, так как до этого ими уже освоена программа первоначального знакомства с хореографией «Топотушки» (4 года) у другого педагога. Дети, не имеющие такой подготовки, принимаются в общую группу.

2. Дифференцированный подход (учёт индивидуальных способностей, физических и психологических особенностей)

2.1. Разные стартовые возможности у обучающихся.

В любом коллективе всегда есть дети, которым освоение учебного материала даётся легче, они быстрее справляются с программой. **Таких детей принято называть одарёнными.**

При работе с одарёнными детьми в рамках хореографического коллектива педагог не имеет возможности обучать одарённых детей отдельно от остального коллектива. Обучение происходит в «единой возрастной группе» в рамках образовательной программы. Данную проблему возможно решить при помощи внедрения таких форм и методов работы, которые позволяют одарённым детям повысить уровень хореографической подготовки и наиболее полно раскрыть свой творческий потенциал.

Дети, не имеющие танцевальной подготовки, принимаются в уже существующую группу, которая подходит им по возрасту. Чтобы «довести» их до уровня основной группы, педагог применяет следующие приёмы работы:

- дополнительные индивидуальные тренажи;
- закрепление за новичком успешно осваивающего программу ребёнка;
- особое внимание педагога при работе в группе;
- постановка в активную позицию.

2.2. Регулирование темпа занятий с **учётом утомляемости детей.**

Таким образом, программа содержит признаки разноуровневости:

1. Наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы (Приложение)

2. В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальное оценивание деятельности ребёнка;

3. Программа предусматривает методику определения динамики развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.

4. Методически описано содержание деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням

Начальные способности и возможности детей – участников объединения разные, а также личностное развитие. Именно это обуславливает необходимость разноуровневого подхода. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития.

Поэтому программа предусматривает три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый.

Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации, готовности, способностей, возможностей, обучающихся к освоению определённого уровня содержания программ.

Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы.

Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Методика проведения занятий.

Ребёнок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьёт внимательность обучающихся и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица, играть с ними в «маски» (грустная, весёлая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется её структура, темп, ритмический рисунок, характер.

4. Организация образовательного процесса.

Программа реализуется в творческом объединении «Звездопад». В хореографический коллектив принимаются всех желающие с 8 до 14 лет, без специального отбора. Формирование групп происходит по возрасту и в зависимости от времени учебной деятельности в школе: 1 или 2 смена. Обучающимся необходимо иметь заключение врача о допуске к занятиям.

Программа рассчитана на 6 лет обучения.

Продолжительность занятий соответствует САНПиН к учреждениям дополнительного образования детей и составляет:

- 1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год);
- 3 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год);
- 4 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год);
- 5 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год);
- 6 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (216 часов в год);

Наполняемость групп:

- 1 год обучения – 15 – 18 человек;
- 2 год обучения – 14 – 16 человек;
- 3 год обучения – 13 – 15 человек;
- 4 год обучения – 12 – 14 человек;
- 5 год обучения – 10 – 12 человек;
- 6 год обучения – 10 – 12 человек;

5. Формы и методы работы

Для успешного построения образовательного процесса используются следующие *формы обучения*:

По составу участников	<ul style="list-style-type: none">- фронтальная;- групповая;- работа в парах;- индивидуальная работа
По способу организации	<ul style="list-style-type: none">- занятие;- репетиция;- концертная деятельность;- экскурсии;- конкурсы;досуговые мероприятия

Для поддержания интереса у детей к хореографии и желания добиться хороших результатов, педагог использует разнообразные **методы**:

Объяснительно - иллюстративные	<ul style="list-style-type: none"> - объяснение педагога; - показ педагога; - показ детей (ребёнка); - беседа; - инструктаж; - повторение, напоминание; - рассматривание иллюстраций; - просмотр видеоматериалов.
Практические	<ul style="list-style-type: none"> - репродуктивное упражнение; - творческое упражнение; - самостоятельная работа; - репетиция; - концертная деятельность.
Игровые	<ul style="list-style-type: none"> - использование игровых приёмов и ситуаций
Коллективные творческие дела	<ul style="list-style-type: none"> - сводные репетиции; - концерты, выступления; - постановка танцев; - разработка эскизов костюмов, оформление костюмов.
Методы стимулирования	<ul style="list-style-type: none"> - соревнование; - поощрение; - порицание; - создание «ситуации успеха»; - эмоциональное воздействие

6. Ожидаемые результаты освоения программы.

По окончании **первого года обучения** дети должны:

Знать:

- основные элементы классического, эстрадного и народного танцев;
- названия движений, их перевод и значение;
- музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4);
- темп (быстрый, медленный, умеренный);
- динамические оттенки (форте, пиано)
- движения: припадание, боковой шаг, шаг с притопом, «ковырялочку»;
- позиции рук, ног в танцах по программе;
- положение корпуса, головы в танцах по программе;
- разницу между круговым и прямым движениями (на примере Battement tendu и Rond de Jambe par Terre);
- правила выполнения прыжков saute по 1 и 6 позиции;

Уметь:

- правильно выполнять танцевальные шаги;
- тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4);
- чувствовать характер марша, польки, русского танца, детского эстрадного танца и передать его в движениях;
- уметь импровизировать (простые образы: лиса, кошка, заяц и др.);
- показать примеры упражнений на «изоляция» и «координация» по программе;
- исполнить правильно элементы танцев в соответствии с программой

По окончании **второго года обучения** дети должны:

Знать:

- названия основных элементов классического танца, их перевод и значения;
- основные позиции рук, ног народного танца, названия и элементы изучаемых народных танцев по программе («Перепляс», «Барыня»);
- основные элементы эстрадного танца в соответствии с программой;
- позиции рук, ног в танцах по программе;
- положение корпуса, головы в танцах по программе;
- правила выполнения основных упражнений на середине зала и у станка в соответствии с программой;
- правила выполнения прыжков в соответствии с программой;

Уметь:

- исполнить препарасьон, показать все позиции ног, рук;
- правильно исполнять присядочные движения в русском танце (для мальчиков);
- различать особенности музыки: полька, галоп, русский танец;
- исполнить правильно элементы танцев в соответствии с программой;
- исполнять правильно упражнения у станка и на середине зала в соответствии с программой;
- выполнять прыжки в соответствии с программой;
- исполнить импровизацию на свободную тему.

По окончании **третьего года** дети должны:

Знать:

- названия основных элементов классического танца, их перевод и значения в соответствии с программой;
- основные позиции рук, ног у станка в народном танце;
- названия и элементы изучаемых народных танцев по программе («Флик-фляк»);
- основные элементы современного танца (джаз) в соответствии с программой;

Уметь:

- исполнить движение на мелодию с затактом;
- контролировать и координировать свое тело;
- выразительно и грамотно передавать изучаемый стиль танца;
- в статическом положении устоять в позе;
- исполнить правильно упражнения на середине зала и у станка по программе;
- исполнить правильно элементы танцев в соответствии с программой;
- выполнить правильно прыжки и вращения в соответствии с программой

По окончании **четвёртого года обучения** дети должны:

Знать:

- названия основных элементов классического танца, их перевод и значения;
- основные позиции рук, ног народного танца, названия и элементы изучаемых народных танцев по программе («Бульба»);
- основные элементы эстрадного танца в соответствии с программой;
- темповые обозначения;
- рисунок положений и уровней рук и ног, маленькие позиции рук,
- названия рисунков народного танца;
- правила выполнения танцев в соответствии с программой;

Уметь:

- исполнить правильно экзерсис у станка, на середине зала в соответствии с программой;
- исполнить правильно прыжки, упражнения на полупальцах в соответствии с программой;

- исполнить правильно элементы танцев в соответствии с программой;
- импровизировать национальный танец в быстром и медленном темпе;

По окончании **пятого года обучения** дети должны:

Знать:

- названия всех основных элементов классического, современного и народно-сценического танцев в соответствии с программой;
- правила исполнения основных движений танцев в соответствии с программой;
- технические особенности исполнения движений, комбинаций в современном стиле джаз;
- названия фигур народно-сценического танца ("Змейка", "Корзиночка", "Воротца" и тд.)

Уметь

- исполнить правильно упражнения на середине зала и у станка по программе;
- исполнить правильно элементы танцев в соответствии с программой;
- выполнить правильно прыжки и вращения в соответствии с программой
- составлять из выученных движений комбинации самостоятельно;
- импровизировать в любом направлении;
- объяснять танцевальный материал участникам младших групп в соответствии с программой

По окончании **шестого года обучения** дети должны:

Знать

- названия всех основных элементов танцев в соответствии с программой;
- правила исполнения основных движений танцев в соответствии с программой;
- технические особенности исполнения движений, комбинаций;

Уметь

- исполнить правильно упражнения на середине зала и у станка по программе;
- исполнить правильно элементы танцев в соответствии с программой;
- выполнить правильно прыжки и вращения в соответствии с программой;
- импровизировать в любом направлении;
- объяснять танцевальный материал участникам младших групп в соответствии с программой
- составлять из выученных движений этюды и композиции самостоятельно;

7. Содержание обучения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Т Е М А	теория	практика	всего часов
1.	Вводное занятие	1	2	3
2.	Подготовительные танцевальные упражнения	-	30	30
3.	Классический танец	1	40	41
4	Партерная гимнастика	1	30	31
5.	Эстрадный танец и импровизация	1	20	21
6	Народный танец	1	10	11
7	Постановочно – репетиционная работа	1	62	63
8	Праздники, концерты.	-	10	10

9	Конкурс «Виват, Терпсихора!» Итоговое занятие	-	6	6
	Всего часов:	6	210	216

Содержание программы 1 год обучения

1. Вводное занятие (3 часа)

Теория: Ознакомление с планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Диагностика хореографических способностей. Практическое повторение танцевальных элементов.

2. Подготовительные танцевальные упражнения (30 часов)

Практика: Танцевальный шаг с носка. Упражнения на середине зала. Маршировка круга. Маршировка по диагонали. Подскоки. Соскоки. Перескоки. Па – польки. Танцевальные композиции из разученных элементов: «полька парами», «полька тройками», «первые шаги», подскок в повороте, «па галопа».

3. Классический танец (41 час)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения у станка:

- подготовительная 1, 2, 3 позиция рук, шесть позиций ног;
- положение корпуса;
- port de bras;
- battement tendu из 1-ой, 5-ой позиции вперёд, в сторону, назад;
- demi-plie из 1-ой, 2-ой, 5-ой позиции;
- grand-plie из 1-ой, 2-ой, 5-ой позиции;
- rond de jambe par terre;
- petit battement jete;
- passé par terre;
- положение ноги passe

Упражнения на середине зала:

- положение корпуса;
- port de bras;
- saute по 1-й и 6-й позициям;
- изучение позы effacée.

Прыжки:

- по 1-ой и 2-ой позиции.

Весь учебный год все элементы выполняются лицом к станку (battement jete, battement piqué, demi rond de).

4. Партерная гимнастика (31 час)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для укрепления мышц тела, развития гибкости, растяжки. Упражнения на сокращение стоп. Упражнения, укрепляющие мышцы спины, шеи. Парные упражнения на растяжку, силовые упражнения, кувырки, перекаты и т.д.

С каждым годом упражнения в партере усложняются и комбинируются.

5. Эстрадный танец и импровизация (21 час).

Теория: Связь музыки и танца. Характер музыки. Музыкальный темп. Музыкальный ритм. Музыкальный размер. Динамические оттенки музыки (форте, пиано).

Практика: Прыжки: «Лягушка», «Ножницы», «Пингвин» и др. Парные композиции, массовые композиции. Музыкально - танцевальные импровизации. Музыкальные игры: «Что ты делаешь», «Молекулы», «Метаморфозы», «Зеркало» и т.д.

6. Народный танец (11 час)

Теория: История русского народного танца.

Практика: Ходы и переходы в русском танце (хоровод, плясовая). Основные ходы в русском танце: простой ход, шаркающий шаг, ход вперёд, ход назад, переменный ход, ход с притопом, шаг на полупальцах, припадание, боковой ход. Вращения: вращение по 6-ой позиции, вращение по диагонали. Дробь: удары всей стопой, удары полупальцев, гармошка, хлопучки, «ковырялочка», «моталочка» простая.

7. Постановочно - репетиционная работа (63 часа)

Теория: Постановка танца.

Практика: Разучивание отдельных элементов, отработка комбинаций, тематических этюдов, постановка и отработка танцев в целом виде, работа с солистами.

8. Праздники, концерты (10 часов)

Практика: Концерты: ко дню Матери, ко дню инвалида, ко Дню Победы, к 8 марта. Концерт для родителей. Совместные концерты с театральным коллективом и творческим объединением классической гитары.

8. Конкурс «Виват, Терпсихора!». Итоговое занятие (6 часов)

Практика: Подведение итогов работы за год. Диагностика.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **2 год обучения**

№	Т Е М А	теория	практика	всего часов
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Подготовка танцевальных упражнений	-	10	10
3.	Классический танец	1	30	31
4	Партерная гимнастика (с элементами современной хореографии)	1	30	31
5	Эстрадный танец	1	20	21
6	Народный танец	-	30	30
7	Репетиционно-постановочная работа	-	66	66
8	Концертная деятельность	-	20	20
9	Конкурс «Виват, Терпсихора!». Итоговое занятие	-	6	6
Всего часов:		4	212	216

Содержание программы **2 год обучения**

1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планом работы на учебный год. Составление плана работы внеучебной деятельности.

2. Подготовка танцевальных упражнений (10 часов).

Практика: Танцевальный шаг с носка. Упражнения на середине зала. Маршировка круга. Маршировка по диагонали. Подскоки. Соскоки. Перескоки. Па – польки. Танцевальные композиции из разученных элементов: «полька парами», «полька тройками», «первые шаги», подскок в повороте, «па галопа»

Все упражнения выполняются в различных комбинациях и рисунках (в парах, по кругу, в прорисовках)

3. Классический танец (31 час)

Теория: Беседа «Классический танец, как высшая форма современного балета».

Практика: Упражнения у станка:

- en dehors и en dedans;
- battement piqué;
- relive на пальцы по всем позициям;

Упражнения на середине зала:

- поза croisse;
- pas balance;
- relive на пальцы по всем позициям;
- passer на всей стопе и полупальцах;
- pas de bourree на пальцах с переменной ног;

Прыжки:

- sauté по всем позициям;
- chasse;

4. Партерная гимнастика (31 час).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для укрепления мышц тела, развития гибкости, растяжки. Упражнения на сокращение стоп. Упражнения, укрепляющие мышцы спины, шеи. Парные упражнения на растяжку, силовые упражнения, кувирки, перекаты и т.д.

5. Эстрадный танец (21 час)

Теория: Развитие основ танцевальной импровизации, каноны, унисоны.

Практика: Прыжки. Комбинации на изоляцию, координацию, проработка отдельных групп мышц. Парные композиции, массовые композиции. Музыкально - танцевальные импровизации: «Преврати стул в...», импровизация с предметом. «Пристройки».

6. Народный танец (30 часов)

Практика: Упражнения у станка:

- полуприседания, полные приседания, в открытых и прямых позах. 1т 4/4 2т 2/4;
- battement tendu. С переводом стопы с носка на пятку и обратно 2т 4/4 2т 2/4;
- полуприседания на опорной ноге в момент перевода стопы с носка на каблук 2т 4/4;
- battement tendu gete 2т 4/4;
- rond de jamb par terre 2т 4/4. Основной вид. С полуприседаниями на опорной ноге, выстукивание 2т 4/4;
- подготовка к «веревочке»;

Упражнения на середине зала:

- вращение chaine, «Вертушка» на 4 счета и на 8;

- простые дроби;
- комбинации;
- позиции ног – 5 открытых, 5 прямых, 5 свободных, 2 закрытые;
- позиции и положения рук, вид шагов, ходов;
- дробные выстукивания «ковырялочка» (с притопом, с подскоком припадания)

Танцевальные этюды: «Перепляс», «Барыня», с предметом (платочек, шаль).

7. Постановочно-репетиционная работа (66 часов).

Практика: Разучивание отдельных элементов, отработка комбинаций, тематических этюдов, постановка и отработка танцев в целом виде, работа с солистами.

8. Концертная деятельность (20 часов)

Практика: Концерты: ко дню Матери, ко дню инвалида, ко Дню Победы, к 8 марта. Концерт для родителей. Совместные концерты с театральным коллективом и творческим объединением классической гитары.

9. Конкурс «Виват, Терпсихора!». Итоговое занятие. (6 часов)

Практика: Подведение итогов работы за год. Диагностика.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

№	Т Е М А	теория	практика	всего часов
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Классический танец	2	52	54
3.	Современный танец	2	42	44
4.	Народный танец	2	27	29
5.	Постановочно – репетиционная работа	2	50	52
6.	Концертная деятельность	-	30	30
7.	Конкурс «Виват, Терпсихора!». Итоговое занятие	-	6	6
Всего часов:		9	207	216

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планом работы на учебный год. Составление плана работы внеучебной деятельности.

2. Классический танец (54 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Экзерсис у станка:

- passé par terre 2n 4/4;
- rond de jambe par terre en deors et en dedans 8т 3/4;
- battement tendu jete (с 1 позиции, с 5 позиции 2т 4/4;
- battement tendu jete c demi plié;
- battement tendu pour le pied в сторону 4т 4/4 (положение ноги sur le cou de pied учебное (обхватное), условное 4т 4/4);

- battement frappe с носком в пол на 30 градусов 2т 4/4;
- grand battement jete (все направления)

Упражнения на середине зала:

- attitudes
- arabesques 1 и 2 без подъема ноги;
- port de bras 1, 2, 3 (прямая и обратная координация);
- pas de bourrle;

Прыжки (allegro):

- echarpe на вторую позицию;
- pas glissade;
- saute по всем позициям;

Упражнения на полупальцах:

- echarpe с releve на пальцы во 2-ой позиции;
- releve на пальцы в 4-ой позиции;
- pas de bourree на пальцах

3. Современный танец (джаз) (44 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

- Упражнения в партере: stretch.
- Contraction и relies в положении стоя.
- Координация и изоляция.

Голова: наклоны, повороты, свинговое раскачивание. Zunday;

Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр). Twist;

Грудная клетка: движения из стороны в сторону;

Пелвис (бедра): слитное движение вперед – назад, из стороны в сторону. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу;

Руки: изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем, положение flex, круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика»;

Ноги: Изолированные движения ареалов ног: положение flex, point, круги стопой, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Кроссы: шаги, прыжки, вращения.

Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги;

Прыжки: hop – шаг-подскок, jump, leap;

Вращения: на двух ногах, на различных уровнях

Танцевальные этюды в стиле джаз. Элементы акробатики.

4. Народный танец (29 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Тренаж у станка (упражнения на развитие подвижности стопы):

- с полуприседаниями в момент возвращения работающей ноги в исходную позицию,
- с полуприседанием ударом в момент возвращения рабочей ноги в исходную позицию,
- маленькие броски с акцентом от себя круговые движения по полу пяткой рабочей ноги: основной вид, с полуприседанием на опорной ноге, дробные выстукивания по 1 прямой

позиции, одинарные и прямые удары всей ступней с подъемом пятки опорной ноги, поочередные удары каблуками переносом тяжести корпуса с ноги на ногу (подготовка к «веревочке»), основной вид с полуприседанием на опорной ноге с вытянутой и сокращенной стопой;

- перегибы корпуса вперед, назад 4/4

Тренаж на середине зала:

- сложные дроби;
- ключ;
- дробные ходы.

Прыжки:

- с подогнутыми ногами;
- с разворотом на 180 градусов.

Вращения:

- вертушка;
- шаг с перескоком.

Танцевальные этюды на народном материале: «Флик-фляк»

5. Постановочно – репетиционная работа (52 часов)

Теория: постановка танца.

Практика: Разучивание отдельных элементов, отработка комбинаций, тематических этюдов, постановка и отработка танцев в целом виде, работа с солистами.

6. Концертная деятельность (30 часов)

Практика: Концерты: ко дню Матери, ко дню инвалида, ко Дню Победы, к 8 марта. Концерт для родителей. Совместные концерты с театральным коллективом и творческим объединением классической гитары.

7. Конкурс «Виват, Терпсихора!». Итоговое занятие. (6 часов)

Практика: Подведение итогов работы за год. Диагностика.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

№	Т Е М А	теория	практика	всего часов
1.	Вводное занятие	1	-	1
2.	Классический танец	2	48	50
3.	Современный танец	2	49	51
4.	Народно-сценический танец	2	46	48
5.	Постановочно – репетиционная работа	-	40	40
6.	Концертная деятельность	-	20	20
7.	Итоговое занятие	-	6	6
	Всего часов:	7	209	216

Содержание программы

4 год обучения.

1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планом работы на учебный год. Составление плана работы внеучебной деятельности.

2. Классический танец (50 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Экзерсис у станка:

- battement frappe;
- petit battement fondu;
- rond de jambe en l'air;
- grand battement jeté

Упражнения на середине зала:

- port de bras 3, 4 прямая и обратная координация;
- tur en dehors, en dedans со второй позиции;
- battement double frappe;
- Позы (носком в пол) 1, 2, 3; arabesque 2т 4/4; поклон 2т 4/4;
- demi plié в 5 позиции 2т 4/4;
- battement tendu в 5 позиции 2т 4/4;
- battement tendu jete в 1 и 5 позициях 2т 4/4;

Allegro:

- temps leves aute в 5 позиции 1т 4/4;
- трамплинные прыжки 1т 4/4;
- pas assemble с открыванием ноги в сторону 2т 4/4;
- pas assemble с battement tendu 2т 4/4;
- pas jete с продвижением;
- вращения (chaines, tour coure);
- вращения (подготовка к турам)

Упражнения на пальцах:

- упражнения на равновесие;
- тур на пальцах из 5-ой композиции.

Танцевальные композиции.

3. Современный танец (51 час)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Партерная разминка. Разминка у станка. Ритмопластика на середине зала. Танцевальные композиции, состоящие из базовых элементов, в стиле: хипхоп, диско, степ.

Упражнения в партере:

- contraction и relies в положении сидя.
- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.
- Frog-position в сочетании с pulse корпусом.
- Растяжка по 2 позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.
- Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.
- Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.

Изоляция:

Голова: «Крест» головой с возвратом в центр, «Квадрат» без возврата в центр, «Круг»;

Плечевой пояс: Полукруги и круги вперед – назад, «Крест» плечами веред и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз), шейк;

Грудная клетка: Смещение в правую и левую стороны (руки во 2 позиции), Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест»;

Пелвис: Frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр (и в стороны); «Крест» пелвисом с возвратом в центр; «Квадрат» пелвисом без возврата в центр (начало «квадрата» в правую и левую стороны), Шимми (в право и лево, ноги во 2 позиции), Hip lift (подъем вверх одного бедра);

Руки: Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (кисть и предплечье):

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону;
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой;

Ноги: Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро):

- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад;
- out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции;
- перевод из закрытого в открытое положение;
- plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию;
- brush – носком в пол на 45°, на 90°;
- flex колена и стопы (на 45°, 90°);
- kick вперед, в сторону и назад;

Координация двух центров в параллельном движении, оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад), перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра, координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

Кросс:

- шаги (усложняются: добавляется координация рук и головы);
- прыжки (согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»); развести прямые ноги в сторону («разножка»), согнуть колени и прижать их к груди;
- вращения (cotkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер)

4. Народно-сценический танец (48 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения у станка:

- «каблучные» (с ковырялочкой, с двойным ударом);
- дробные выстукивания (одинарные и двойные удары всей ступней работающей ноги с подъемом пятки опорной ноги; с переносом работающей ноги спереди назад и обратно)
- подготовка к «веревочке» (основной вид с подъемом на полупальцах);
- большие броски с опусканием ноги на пятку и полуприседанием на опорной ноге;

«Бульба» - белорусский танец (разучивание элементов)

5. Репетиционно-постановочная работа (40 часов)

Практика: Постановка и отработка танцев, импровизационная деятельность

6. Концертная деятельность (20 часов)

Практика: Концерты: ко дню Матери, ко дню инвалида, ко Дню Победы, к 8 марта. Концерт для родителей. Совместные концерты с театральным коллективом и творческим объединением классической гитары.

7. Конкурс «Виват, Терпсихора!». Итоговое занятие. (6 часов)

Практика: Подведение итогов работы за год. Диагностика.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 год обучения

№	ТЕМА	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Классический танец	1	58	59
3	Современный танец (джаз-модерн)	2	48	50
4	Танцы народов мира.	2	42	44
5	Репетиционно-постановочная работа	-	36	36
6	Концертная деятельность	-	20	20
7	Итоговое занятие	-	6	6
	Всего часов	6	210	216

Содержание программы 5 год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планом работы на учебный год. Составление плана работы внеучебной деятельности.

2. Классический танец (59 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

Экзерсис у станка:

- battment tendu (все направления) с 5 позиции, в позах croisee et effasee 2т 4/4;
- demi-plie (в 5 позиции, в 4 позиции 4т 3/4);
- battment tendu demi-plie (во 2 и 4 позициях с переходом и без);
- passé par terre 1т 4/4;
- rond de jambe par terre en dehors en dedans 4т 3/4;
- rond de jambe par terre на demi-plie 2т 4/4;
- temps releve par terre 2т 4/4;
- battment tendu gete (все направления): с 5 позиции, в позах croisee et effasse, с passé par terre;
- battement frappe (double, в позах croisee, efface 2т 4/4;
- battement fondu (все направления): носком в пол, на 45 градусов 2т 4/4;
- releve на полупальцах (в 5 позиции, в 4 позиции 2т 4/4);
- battement releve lent на 90 градусов (в позах croisee, efface 2т 4/4);
- полуповороты в 5 позиции с переменной ног на полупальцах (с вытянутых ног, с demi plié 1т 4/4 1т 2/4);
- pas tombee на месте 1т 4/4;
- перегибы корпуса 2т 3/4;
- tors en dehors, en dedans с 5 позиции 2т 4/4, поза attitude 2т 4/4

Упражнения на середине зала:

- поклон 2т 4/4;
- позы (1 arabesque, 2 arabesque, 3 arabesque, 4 arabesque 2т 4/4);
- port de bras (второе, третье, четвертое 2т 4/4);
- battement tendu с demi-plie (в 1 и 5 позиции, во 2 позиции, в 4 позиции 2т 4/4);
- battement tendu jete (с pique, в позах croisee, efface 2т 2/4);
- preparation к tour с 5 позиции 2т 4/4;
- полуповороты в 5 позиции с переменной ног на полупальцах 2т 2/4;
- pas balance 1т 3/4

Прыжки (allegro):

- pas eschappe (на одну ногу 2т 4/4);
- pas assemble (вперед, назад, double 2т 1/4);
- pas jete (с окончанием в маленькие позы, с продвижением 2т 2/4);
- pas glissade с продвижением в сторону 2т 4/4;
- changement de pied (en fase, en tournent (1/4 поворота) 2т 2/4

Вращения: комбинированные, тур, турне купе, комбинированные (турне купе с шене)

3. Современный танец (50 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Разогрев: ног (стопа, колено, пах), позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)

Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)

Упражнения stretch характера (растягивание)

Использование движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Комбинации.

Изоляция:

Голова: zundari-квадрат, zundari-круг

Плечи: Twist, Шейк

Грудная клетка: Смещение в правую и левую стороны (руки во 2 позиции), Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест»;

Пелвис: Frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр (и в стороны); «Крест» пелвисом с возвратом в центр; «Квадрат» пелвисом без возврата в центр (начало «квадрата» в правую и левую стороны), Шимми (в право и лево, ноги во 2 позиции), Hip lift (подъем вверх одного бедра);

Руки: Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (кисть и предплечье):

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону;
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой;

Ноги: Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро):

- out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции;
- перевод из закрытого в открытое положение;
- brush – носком в пол на 45°, на 90°;
- flex колена и стопы (на 45°, 90°);
- kick вперед, в сторону и назад;

Координация: голова-крест, в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад (одновременно battement tendu), Shugar leg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук

Упражнения на середине зала:

- Deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.
- Положение contraction и release.
- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч);
- Body roll вперед и в сторону;
- Demi и grand plie (по параллельным позициям, перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот, изменение динамики исполнения, соединение с releve);
- Battement tendu, battement tendu jete (исполнение по параллельным позициям, соединение с demi plie, releve, соединение с полуповоротами и поворотам);
- Rond de jamb par terre (исполнение по параллельным позициям, соединение с demi plie, соединение с подъемом на 45 ° и 90°, с сокращенной стопой);

Шаги:

- усложняются: добавляется координация рук и головы
- вязующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage

Прыжки:

- в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации;
- трансформированные классические прыжки

Вращения: на полупальцах, на всей стопе, на demi plie, на одной ноге

Импровизация

Кувырки, перевороты в стиле модерн.

4. Танцы народов мира (44 часа).

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения у станка:

- приседания и полные приседания (с различными положениями, с переводами рук, быстрые);
- маленькие броски с касанием пола носком работающей ноги);
- круговые движения по полу (восьмерка);
- зигзаги (двойные, двойные с ударом);
- круговые перегибы корпуса

Упражнения на середине зала:

- основные положения корпуса, рук, головы в женском, мужском, парном танце;
- тройной ход на полупальцах «Бегунец», «Вихлясник», «Угинание», «Веревочка», «Голубец», «Тынок», «припадание»
- «веревочка» с двойным ударом;
- «моталочки» с разворотом;
- «сибирский ключ»;
- подбивка;
- дробь;
- дробные ходы;
- вращения

Разучивание элементов следующих танцев: украинский
Танцевальные композиции

5. Репетиционно-постановочная работа (36 часов).

Практика: Постановка и отработка танцев, импровизационная деятельность

6. Концертная деятельность (20 часов)

Практика: Концерты: ко дню Матери, ко дню инвалида, ко Дню Победы, к 8 марта. Концерт для родителей. Совместные концерты с театральным коллективом и творческим объединением классической гитары.

7. Конкурс «Виват, Терпсихора!». Итоговое занятие. (6 часов)

Практика: Подведение итогов работы за год. Диагностика.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

6 год обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1	-	1
2	Классический танец	1	53	54
3	Народно-сценический танец	2	52	54
4	Современный танец	1	40	41
5	Репетиционно - постановочная работа	-	40	40
6	Концертная деятельность	-	20	20
7	Итоговое занятие	-	6	6
	Всего часов	5	211	216

Содержание программы

6 год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планом работы на учебный год. Составление плана работы внеучебной деятельности.

2. Классический танец (54 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

- Партерная разминка (прыжки, вращения, основные шаги);

Экзерсис у станка:

- rond de jambe par terre en dehors en dedans 1т 4/4;
- battement frappe (double, в позах croisee, efface 2т 4/4;
- releve на полупальцах (в 5 позиции, в 4 позиции 2т 2/4);
- battement developpe (все направления) 4т 4/4;
- grand battement jete (point, в позах croisee, effasee 1т 2/4;
- подготовительное упражнение для rond de jamb en lair 2т 4/4;
- pas coupe (на целой стопе, на полупальцах 1т 4/4 1т 2/4)

Экзерсис на середине зала (исполнение всех элементов высшего уровня сложности без опоры):

- port de bras (второе, третье, четвертое 2т 2/4);
- полуповороты в 5 позиции с переменной ног на полупальцах 1т 2/4;

Прыжки:

- temps leve sauté (в 5 позиции, в 4 позиции 1т 4/4);

- *sissonne simple* (с *pas assemble*, с *pas de bourree* 2т 4/4 1т 2/4;

- Комбинированные вращения;
- Танцевальные композиции

3. Народно-сценический танец (54 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения у станка:

- каблучные (основной вид, на 90 градусов);
- высокие развороты ноги;
- дробные выстукивания (с разворотом рабочей стопы, в сочетании 2-х ритмов);
- с ненапряженной ногой (основной вид, с переступаниями);
- большие броски с переступами на работающую ногу и наклоном корпуса;

Упражнения на середине зала:

- «веревочка» с двойным ударом;
- «моталочки» с разворотом;
- «сибирский ключ»;
- подбивка;
- дробь;
- дробные ходы;
- вращения

Танцевальные композиции (мексиканский, еврейский, казачий)

4. Современный танец (41 час)

Теория: Правила выполнения упражнений.

Практика: Использование движений классического экзерсиса: *battement jete*, *rond de jampe par terre* и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Комбинации.

Изоляция:

- свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад;
- *plie* и *releve* в различных позициях и с переходом из позиции в позицию;

Упражнения на середине зала:

- *Battement fondu* и *Battement frappe* (исполнение по параллельным позициям, с сокращенной стопой);
- *Grand battement* (исполнение по параллельным позициям, с подъемом опорной пятки во время броска, с сокращенной стопой);

Партерная гимнастика (диагонали, стретчинг, дыхательные упражнения, поддержки) в стиле модерн;

Ритмопластика в стиле: хип-хоп, диско, рагги (африканский стиль);

Элементы акробатики;

Танцевальные композиции;

Центрия (комбинации на центрию на месте, по квадрату, в продвижении)

5. Репетиционно-постановочная работа (40 часов)

Практика: Постановка и отработка танцев, импровизационная деятельность

6. Концертная деятельность (20 часов)

Практика: Концерты: ко дню Матери, ко дню инвалида, ко Дню Победы, к 8 марта. Концерт для родителей. Совместные концерты с театральным коллективом и творческим объединением классической гитары.

7. Конкурс «Виват, Терпсихора!». Итоговое занятие. (6 часов)

Практика: Подведение итогов работы за год. Диагностика.

8. Обеспечение программы.

Материально-техническое:

1. Танцевальный зал с деревянным полом
2. Хореографический станок, укрепленный в пол и стенку, из двух параллельных брусьев (высота нижнего бруса от пола - 80 см., верхнего бруса – 100 см.)
3. Зеркала на стене
4. Фортепиано
5. Магнитофон
6. Аудиокассеты с музыкой разных жанров в соответствии с программой
7. Видеомагнитофон
8. Видеозаписи танцев в соответствии с программой, видеозаписи концертных выступлений
9. Купальники, юбки, обувь для занятий
10. Концертные костюмы
11. Коврики на каждого ребёнка для занятий в партере.

Методическое обеспечение:

1. Использование методических рекомендаций для педагогов танцевальных коллективов по проведению:
 - занятий классического танца;
 - занятий народного танца;
 - занятий современного танца и др.
2. Конспекты занятий, методические рекомендации, памятки хореографам;
3. Диагностические таблицы, тесты, комплексы

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования по профилю деятельности, концертмейстер.

9. Мониторинг образовательных результатов

Обязательным условием реализации образовательной программы является прогнозирование и анализ ее результативности, а также степени эффективности образовательных результатов. Результатом реализации программы «Хореография» можно считать индивидуальное развитие и личностный рост каждого обучающегося, усвоении детьми знаний, умений и навыков, а также их участия в творческой деятельности коллектива. В идеале дети, прошедшие обучение по программе, должны обладать следующими качествами:

- владеть знаниями по предмету, проявлять к нему интерес;
- применять в деятельности полученные знания и умения;
- стремиться реализовать свой творческий потенциал;

- уметь взаимодействовать с другими людьми в различных ситуациях;

Для отслеживания результатов программы используется система методов наблюдения, контроля и диагностики. Для каждого года обучения, конкретного каждого этап разработаны свои методы и формы контроля, позволяющие зафиксировать начальный уровень, текущие изменения, прогнозировать положительный результат и вовремя предотвращать негативный. Они применяются на протяжении всего периода освоения программы.

Одним из наиболее эффективных методов мониторинга является наблюдение, как со стороны педагога, так и со стороны детей. Наблюдение осуществляется на всех этапах освоения программы, в учебной и внеучебной деятельности. Указывать ошибки лучше на примере не одного ребёнка, а нескольких. При этом следует сначала сказать, что у них получилось хорошо (например: натянул пальчики, легко прыгнул, красиво прогнулся) и только потом отметить над чем следует ещё поработать. При таком подходе у детей не вырабатываются комплексы и они продолжают с удовольствием заниматься хореографией. Формируется позиция «Я могу» и сохраняются дружеские отношения в группе.

Диагностика, которую педагог дополнительного образования осуществляет на всех этапах обучения и воспитания, играет существенную роль в обеспечении и повышении качества образования, в формировании и развитии двигательных и творческих способностей детей.

Цель мониторинга: выявление эффективности образовательного процесса, организованного в т/о «Звездапад», как он способствует формированию профессиональных компетенций обучающихся в области хореографии.

Для того, чтобы построить образовательный процесс с учётом базовой подготовки и особенностей темперамента детей, кроме наблюдения, на первых занятиях проводится входной контроль (диагностика). Помимо входной диагностики ежегодно для всех обучающихся также рекомендуется проводить промежуточный (в середине учебного года) и итоговый (в конце учебного года) контроль.

Этапы контроля:

Входной мониторинг (начальный) – осуществляется на первых занятиях с помощью наблюдения при выполнении детьми специальных тестов (детям это не озвучивается), позволяющих определить хореографические способности каждого обучающегося. По итогам проведенного мониторинга создается целостное представление о физической подготовке каждого из участников группы, его характерных особенностях, а также о возможностях группы в целом. Исходя из этого, продумывается индивидуальный подход и корректируется программа.

Промежуточный мониторинг проводится в каждой учебной группе в виде конкурса «Виват, Терпсихора!» согласно содержанию программы, который проводится ежегодно в январе. В данном случае перед обучающимися ставятся цель и задачи, а затем педагог говорит о системе оценивания.

Итоговый мониторинг. Осуществляется путём проведения открытых контрольных занятий в каждой учебной группе в конце года с помощью специальных тестов.

При контроле теоретических знаний также используется метод тестирования. Ориентированное на обратную связь тестирование снабжает педагога информацией о том, насколько успешно освоен материал той или иной темы детьми. Тестирование проводится после каждого раздела программы. (Например: Раздел «Народный танец», тест, коррекция ошибок)

Все три этапа контроля отражаются по каждому ребенку в **диагностических листах** (приложение: КИМ).

Степень овладения ребенком теми или иными знаниями, умениями, навыками фиксируется баллами и анализируется. Эта система дает возможность проследить развитие каждого ребенка, степень усвоения программы, для того, чтобы своевременно внести в работу коррективы.

Результаты практических заданий оцениваются в единой пятибалльной системе:

- 1 балл – не справляется совсем, даже при помощи педагога, не слышит музыку.
- 2 балла – выполняет с большим трудом только при помощи педагога, не музыкально;
- 3 балла – выполняет задание с музыкальными неточностями, испытывает сложности, прибегает к помощи педагога;
- 4 балла – хорошо выполняет задание (с небольшими недочетами), легко;
- 5 баллов – отличное исполнение, упражнение выполнено ребенком самостоятельно, музыкально и легко.

Методические рекомендации:

1. На каждом этапе мониторинга рекомендуется анализировать причины положительной или отрицательной динамики развития объекта мониторинга, корректировать образовательный процесс по итогам мониторинга.
2. Применять дифференцированный подход в подборе средств и методик, учитывая вид деятельности, ее направленность и характерные особенности.
3. Проводить диагностические исследования с учетом индивидуальных возрастных и психофизических особенностей каждого ребенка.
4. Набор используемых методик и средств должен соответствовать уровню физической подготовки детей, тестовые задания должны быть реально выполнимыми и отвечать целям и задачам программного материала.
5. Диагностика как процесс должна иметь регулярный, плановый характер, проводиться сознательно, помогая тем самым педагогу решать поставленные задачи и своевременно вносить коррективы в образовательный процесс.
6. Процесс проведения диагностики должен быть интересным и комфортным для каждого ребенка, создавая атмосферу сотворчества и сотрудничества между педагогом и детьми.

Мониторинг достижений.

На уровне ребенка:

Образовательным результатом можно считать итог работы ребенка в образовательном процессе, организованном педагогом, т.е. это итог освоения ребенком предлагаемого ему содержания образования. Таким образом, образовательный результат в первую очередь выражен в ребенке, представляет плод его усилий в собственной образовательной деятельности; это выражение степени его успешности. Именно успешность ребенка выступает главным результатом педагогической деятельности, а мера этой успешности определяется только относительно каждого ребенка как личности.

В мониторинге достижений фиксируются наиболее значимые достижения ребенка: участие в концертах, конкурсах, соревнованиях, смотрах и других мероприятиях разного уровня.

На уровне коллектива:

Кроме того, показателями эффективности и результативности работы по программе является:

- Успешное участие в различных фестивалях и конкурсах;

- Востребованность танцевального коллектива в концертных программах муниципального и областного уровня.

10. Список информационных источников

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Боголюбская М. С. Хореографический кружок. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ [Текст]. - Москва: Просвещение, 1986
5. Базарова Н. П., Мей В. Азбука классического танца [Текст]. – Ленинград: Искусство, 1983.
6. Бекина С. И. Музыка и движение [Текст]. – Москва: Просвещение, 1984.
7. Бриске И. Э. Ритмика и танец: методические рекомендации по работе с детьми [Текст]. – Челябинск, 1993
8. Ваганова А. Я. Основы классического танца [Текст]. – Ленинград, 1980
9. Васильева М. Историко – бытовой танец [Текст]. – Москва: Искусство, 1978
- Зарипов Р.С. драматургия и композиция танца: взгляд из зрительного зала. – Новосибирск, 2008.
10. Королёва Э. Молдавский народный танец [Текст]. //Самодеятельный театр. – 1986. -№9
11. Смирнов И. В. Искусство балетмейстера [Текст]. – М.: Просвещение, 1986
12. Эльяш Н. Образы танца [Текст]. – Москва: Знание, 1970
13. Современный балльный танец [Текст]. /под ред. В. М. Стригановой. – Москва: Просвещение, 1986
14. Музыка на уроках балльного танца [Текст]. – Челябинск, 1999
15. Танцы народов Севера [Текст]. /сост. М. Я. Жарницкая. – Москва: Советская Россия, 1988
16. Альбом классического вальса [Текст] (том 1, 2, 3)
17. Музыкальная акварель [Текст]: Выпуски 1 – 12. – Москва: Музыка, 1986

Приложение -
Матрица разноуровневой образовательной программы.

	Уровень сложности		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень
Основная задача	Мотивировать учащихся на образовательную деятельность	Способствовать развитию основных способностей	Совершенствовать знания, умения в области хореографического искусства
Педагогические технологии	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология Личностно-ориентированная технология, игровая	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация Технология оценивания, проблемно-диалогическая технология	Наглядно-практический, словесный, уровневая дифференциация Проективный; Частично-поисковый; Метод генерирования идей
Результаты освоения программы	Знание правил техники безопасности; Владение полученными знаниями при выполнении заданий Знание терминологии Формирование самостоятельного успешного усвоения учащимися новых знаний, познавательных, коммуникативных действий. Знание основных моральных норм, способность к оценке своих поступков и действий других учащихся с точки зрения соблюдения/нарушения моральных норм поведения.	Знание основных элементов и умение их применять, комбинировать. Владение специальной терминологией. Умение распределять работу в команде, умение выслушать друг друга, организация и планирование работы, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности. Развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;	Углубленные знания по выбранным направлениям, практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы); Творческие навыки; Владение специальной терминологией Согласованность действий, правильность и полнота выступлений
Входная диагностика	Наблюдение при выполнении специальных тестов	Наблюдение при выполнении специальных тестов	Наблюдение при выполнении специальных тестов
Итоговая диагностика	Контрольное занятие с выполнением специальных тестов определенного	Контрольное занятие с выполнением специальных тестов определенного	Контрольное занятие с выполнением специальных тестов

	уровня сложности	уровня сложности	определенного уровня сложности
Методическая копилка дифференцированных заданий (примеры)	Дифференцированные задания Одно и то же задание может быть Выполнено в нескольких уровнях: Репродуктивном (с подсказкой), репродуктивном (самостоятельно) и творческом.	Творческое задание. Индивидуальное выполнение определенного задания (пример: выполнение этюдов, задания на фантазию) Групповой проект – хореографический продукт Анализ собственного выполнения упражнений	Творческое задание. Индивидуальный проект – хореографический продукт (пример: импровизация, составление сольных фрагментов, работа в мини-группах) Групповой проект – хореографический продукт. Анализ выступления группы

Приложение - КИМ

Диагностика уровня развития ключевых компетенций обучающихся.

Из нескольких оценок выводится средний балл.

	Выворотность	Гибкость	Балетный шаг (у станка)	Баланс, легкость (высота прыжка)	Координация движений	Устойчивость (баланс)	Растяжка в партере	Музыкальный слух	Способность к импровизации	Пластичность	Итог
1 год обучения.											

Входная диагностика. Цель: Выявление природных данных и индивидуальных особенностей обучающихся в начале обучения.	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Все тесты выполняются в комплексе: Тест №1-1.-1.4. Тест №2-2.1-2.4 Тест №3-3.1-3.2 Тест №4-4.1-4.3 Тест №5-5.1-5.3 Тест №6-6.1-6.3 Тест №7-7.1-7.5 Тест №8-8.1-8.3	Тест №1	Тест №1	Тест №1,2	Упр. «Цапля» В 6 и 1 поз.с откр.глазами на пальц.	Компл. №1	Тест №1	игры	набл	
Итоговая диагностика. Цель: Подведение итогов освоения образовательной программы за текущий период.	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Тест №1-1.5-1.6 Тест №2-2.5-2.10 Тест №3-3.3-3.4 Тест №4-4.4-4.5 Тест №5-5.4-5.6 Тест №6-6.4 Тест №7-7.6-7.8	Тест №1	Тест №2	Тест №1,2	Упр. «Цапля» В 6 и 1 поз.с откр.глазами на пальц.	Компл. №2	Тест №2	игры	набл	

		Тест №8-8.4									
2 год обучения											
Входная диагностика. Цель: Определение уровня обучающихся на начало года	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Тест №1- 8	Тест №1	Тест №3	Тест №2,3	В 6 и 1 позиции на пальц. с закр.глазами	Компл. №2		игры	набл	
Итоговая диагностика. Цель: Подведение итогов освоения образовательной программы за текущий период.	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Тест №1- 8	Тест №1	Тест №3	Тест №2,3	В 6 и 1 позиции на пальц. с закр.глазами	Компл. №3		игры	набл	
3 год обучения											
Входная диагностика. Цель: Определение уровня обучающихся на начало года	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Тест №1- 8	Тест №1	1-4	Тест №3	«цапля» на полупальцах на 1 ноге	Компл. №3		игры		

Итоговая диагностика. Цель: Подведение итогов освоения образовательной программы за текущий период.	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Тест №1- 8	Тест №1	1-4	Тест №4	цапля» на полупальцах на 1 ноге	Компл. №4		игры		
4 год обучения											
Входная диагностика. Цель: Определение уровня обучающихся на начало года	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Тест №1- 8	Тест №1	1-4	3,4 с усложн.	Шене (повороты) вертушка	Компл. №4		Сам.исполнение под незнакомую муз.		
Итоговая диагностика. Цель: Подведение итогов освоения образовательной программы за текущий период.	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Тест №1- 8	Тест №1	1-5	3,4 с усл.	Шене (повороты) вертушка	Компл. №5		Сам.исполнение под незнакомую муз.		
5 год обучения											
Входная диагностика. Цель: Определение уровня	Тест №1 Тест №2 Тест	Тест №1- 8	Тест №1	1-5	5	Разные виды вращений	Компл. №5		Сам.исполнение под незнакомую муз.		

обучающихся на начало года	№3										
Итоговая диагностика. Цель: Подведение итогов освоения образовательной программы за текущий период.	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Тест №1- 8	Тест №1	1-5	5	Разные виды вращений	Компл. №6		«Сам.исполнение под незнакомую муз.		
6 год обучения											
Входная диагностика. Цель: Определение уровня обучающихся на начало года	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Тест №1- 8	Тест №1	1-5	5	Разные виды вращений	Компл. №6		Сам.исполнение под незнакомую муз.		
Итоговая диагностика. Цель: Подведение итогов освоения образовательной программы за период обучения.	Тест №1 Тест №2 Тест №3	Тест №1- 8	Тест №1	1-5	5	Разные виды вращений	Компл. №7		Сам.исполнение под незнакомую муз.		

Выворотность ног.

Тест №1. Для определения выворотности ног ребенка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны

Затем педагог берётся руками за бёдра чуть выше колен и помогает ребенку дораскрыться. При этом педагог чувствует насколько легко или тяжело ребёнок выполняет конечное положение.

При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями.

При недостаточной выворотности ног, колени при приседании не раскрываются, а уходят вперёд, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.



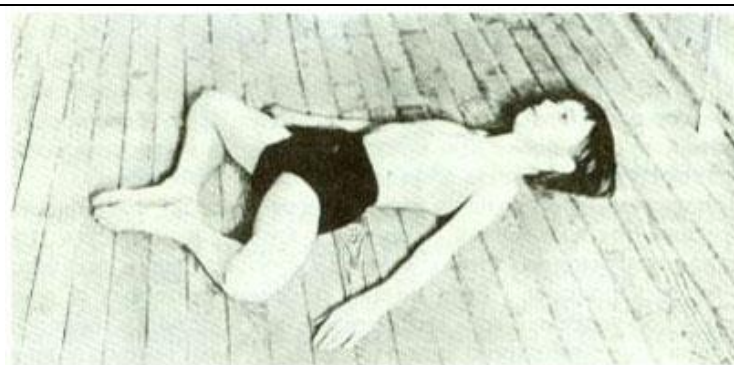
Определение выворотности ног в коленных и голеностопных суставах (demi-plié)

Определение выворотности ног в тазобедренных суставах (grand-plié)

Тест №2 «Лягушка»

Ребёнка просят лечь на пол на спину, при этом стопы подтягиваются к промежности, а бёдра раскрываются.



Если в этом положении колени свободно прилегают к полу, значит, у ребенка есть выворотность в тазобедренных суставах (при этом необходимо следить, чтобы не было прогиба в пояснице).



"Лягушка". Определение выворотности ног в тазобедренных суставах

Тест №3

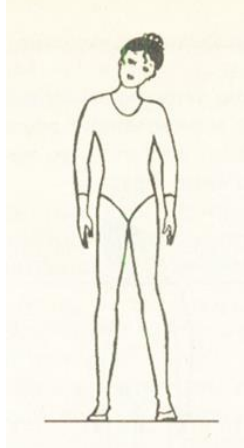
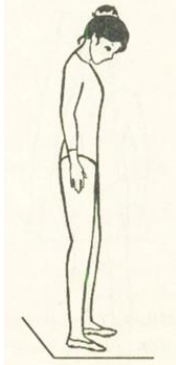
Попросить ребёнка встать боком к станку в позицию. Он, придерживаясь за палку, поднимает ногу на 90^0 (педагог может ему помогать) и отводит ногу назад. При этом необходимо следить, чтобы нога сохраняла выворотное положение. Если выворотность у ребенка недостаточная, то пятка и нога при отводе их назад не сохраняют выворотности всей ноги.

<p>Тест №4 Исходное положение – лёжа на животе, ноги фиксируют 1-ю позицию. Поднимите ногу вверх, тяните её рукой к себе как можно выше, живот прижат к полу.</p>	
<p>Тест №5. Ноги должны быть прямыми, стопа спереди вытянута, а сзади «утюгом» (сокращённая стопа). Противоположное передней ноге плечо отведено вперёд. Упражнение усложняется тем, что заднюю ногу можно сгибать, приближая к голове.</p>	

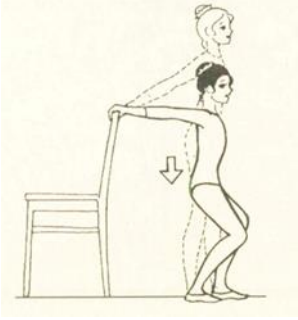
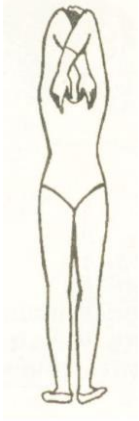
Гибкость

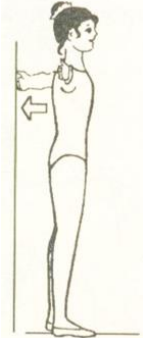
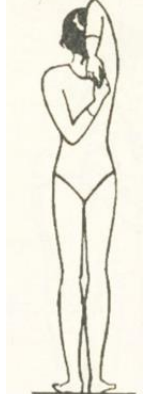
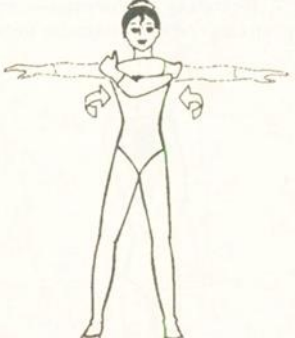

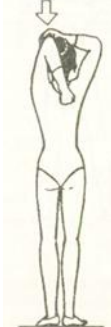
Тест №1 «Подвижность шейного отдела позвоночника»



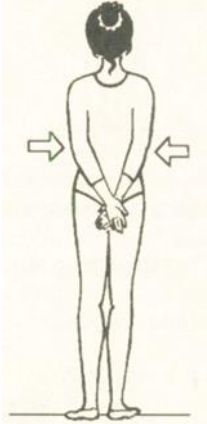
<p>Тест 1.1. Наклоните голову вперёд. Подбородок должен коснуться груди.</p>	
<p>Тест 1.2. Наклоните голову назад. Ваш взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.</p>	
<p>Тест 1.3. Наклоните голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.</p>	
<p>Тест 1.4. Поверните голову в сторону. Ваш взгляд должен быть обращён точно в сторону.</p>	

<p>Тест 1.5 Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Максимально наклонить голову вправо, то же в другую сторону. (В идеальном варианте – голова должна лежать на плече)</p>	
<p>Тест 1.6. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклонить голову вперёд, стараясь как – бы свернуться. (В идеале – подбородок лежит на груди). То же назад. (В идеале – затылок прижат к позвоночному отделу).</p>	


Тест №2 «Эластичность мышц плечевого пояса и подвижность плечевых суставов»

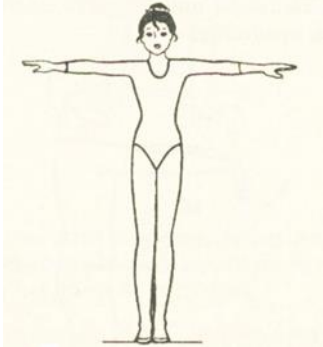

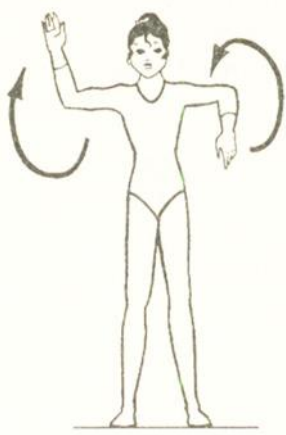
<p>Тест 2.1. Встаньте спиной к стулу и возьмитесь руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с наружной стороны). Слегка отставьте вперёд одну ногу и присядьте как можно ниже, не отрывая руки от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.</p>	
<p>Тест 2.2. Поднимите согнутые в локтях руки и скрестите предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.</p>	

<p>Тест 2.3. Встаньте спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперёд. Коснитесь пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.</p>	
<p>Тест 2.4. Согните одну руку локтем вверх, а другую – локтем вниз, предплечья за головой и за спиной. Коснитесь пальцами одной руки пальцев другой. То же сделайте, поменяв положение рук.</p>	
<p>Тест 2.5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Обнимите себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику.</p>	
<p>Тест 2.6. Исходное положение – стоя на расстоянии шага лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч. Наклоняясь вперёд, положите руки на спинку стула и, не сгибая локти, потянитесь плечевыми суставами к полу.</p>	
<p>Тест 2.7. Исходное положение – стоя, левую руку согнуть локтем вверх так, чтобы пальцы касались лопатки. Надавливая правой рукой на локоть левой (очень осторожно!), старайтесь опустить ладонь ниже; затем поменяйте положение рук.</p>	

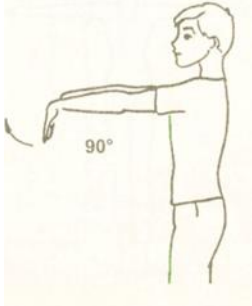

<p>Тест 2.8. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, взять в руки концы полотенца. Поднимите руки вверх и, не сгибая локти, переведите руки назад, натягивая полотенце; затем таким же способом переведите руки вперёд. Расстояние между руками можно постепенно сокращать.</p>	
<p>Тест 2.9. Исходное положение – стоя, скрестить руки за спиной. Положите кисть одной руки на локоть другой и максимально отведите назад. То же самое проделайте, поменяв руки.</p>	
<p>Тест 2.10. Исходное положение – стоя, кисти опущенных рук переплести за спиной. Разверните плечи, стараясь максимально приблизить локти друг к другу.</p>	




Тест №3 «Подвижность локтевого сустава и эластичность мышц плеча и предплечья»

<p>Тест 3.1. Положите на стол руки, согнутые в локтевом суставе на 90 градусов. При вращении внутрь кисть должна касаться стола ладонью, а при вращении наружу – тыльной поверхностью.</p>	
---	--


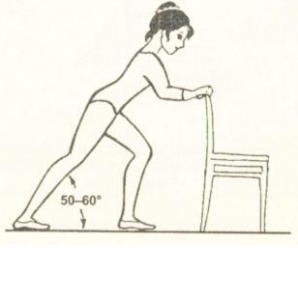
<p>Тест 3.2. Встаньте перед зеркалом и вытяните руки в стороны. В норме предплечье должно составлять с плечом прямую линию.</p>	
<p>Тест 3.3. Исходное положение – стоя в горизонтальном наклоне вперёд, руки согнуты локтями назад, пальцы сжаты в кулак. Выпрямить руки назад, подняв их как можно выше.</p>	
<p>Тест 3.4. Исходное положение – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Делать поочерёдные круги предплечьями вовнутрь и наружу.</p>	





Тест №4 «Оценка эластичности мышц кисти и предплечья»

<p>Тест 4.1. Вытяните руки вперёд и опустите кисти вниз – ладони прямые. Тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.</p>	
<p>Тест 4.2. Встаньте лицом к столу, поставьте на него руки пальцами вперёд, выпрямив локти и пальцы. Предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.</p>	


<p>Тест 4.3. Положите ладони на стол пальцами вперёд и подвиньте их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. Основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.</p>	
<p>Тест 4.4. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд. Отогнуть пальцы одной руки с помощью другой. То же проделать, поменяв руки.</p>	
<p>Тест 4.5. Исходное положение – на коленях, с опорой на руки кистями к себе. Старайтесь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали, ладони от пола не отрывать.</p>	




Тест №5. «Подвижность голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы»

<p>Тест 5.1. Присядьте на носки, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью составляет 45 – 55 градусов.</p>	
<p>Тест 5.2. Встаньте лицом к спинке стула и обопритесь о неё руками. Отставьте выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятку от пола. Носки и колени направлены строго вперёд. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50 – 60 градусов.</p>	

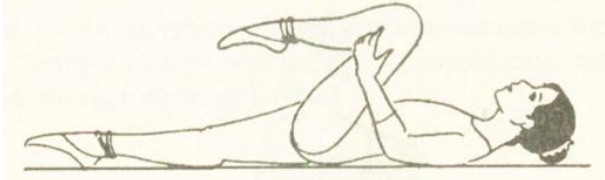


<p>Тест 5.3. Из положения стоя на коленях сядьте на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь</p>	
<p>Тест 5.4. Исходное положение – стоя, носки на небольшом возвышении, пятки на весу, руками взяться за опору. Опустить пятки как можно ниже.</p>	
<p>Тест 5.5. Исходное положение – стоя лицом к спинке стула в положении выпада с опорой руками. Сгибая стоящую сзади ногу, потянуться коленом к полу, пятку от пола не отрывать. То же с другой ноги.</p>	
<p>Тест 5.6. Исходное положение – стоя. Приподнимаясь на носки переместить пятки вправо, опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо. То же в другую сторону.</p>	


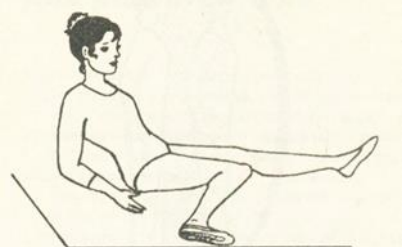

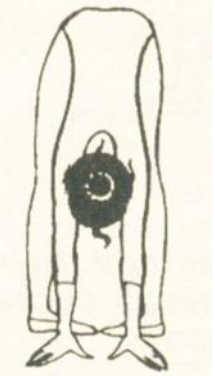

Тест №6. «Гибкость позвоночника»

<p>Тест 6.1. Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперёд, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.</p>	
---	---



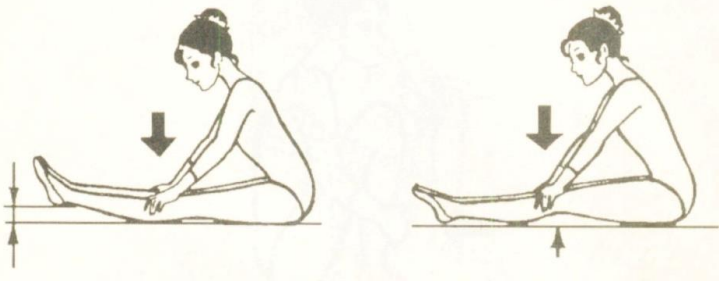
<p>Тест 6.2. Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см. друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.</p>	
<p>Тест 6.3. Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведённых ног. Не меняя положение таза и ног, поворачивайте голову назад. Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнёра, стоящего на расстоянии двух метров позади Вас.</p>	
<p>Тест 6.4. Исходное положение – стоя, ноги врозь. Круговые движения туловищем с максимально большей амплитудой.</p>	

Тест №7. «Подвижность тазобедренных суставов, эластичность мышц бедра»

<p>Тест 7.1. Лёжа на спине, согните одну ногу, возьмите её обеими руками за колено и притяните как можно ближе к себе. Другая нога при этом остаётся выпрямленной. Бедро должно соприкоснуться с передней поверхностью туловища.</p>	
<p>Тест 7.2. Лёжа на животе (подбородок касается пола), согните одну ногу и с помощью рук постарайтесь коснуться её пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.</p>	
<p>Тест 7.3. Сидя на жёсткой поверхности, туловище вертикально, разведите выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.</p>	


<p>Тест 7.4. Сядьте на стул, согните одну ногу и положите её на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение.</p>	
<p>Тест 7.5. В положении полулёжа на спине с опорой на локти согните одну ногу коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.</p>	
<p>Тест 7.6. Исходное положение – стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене. Подать левое бедро и таз вперёд – вниз как можно ниже. То же с другой ноги.</p>	
<p>Тест 7.7. Исходное положение – стоя, ноги шире плеч. Наклониться вперёд, положить ладони на пол; развести пятки в стороны, развести носки в стороны, перевести пятки вовнутрь, перевести носки вовнутрь.</p>	
<p>Тест 7.8. Исходное положение – стоя правым боком к стулу и держась за его спинку руками. Приседая на левой ноге, вывести за неё правую ногу как можно дальше в сторону, туловище вертикально. То же в другую сторону.</p>	

Тест №8 «Подвижность коленных суставов»

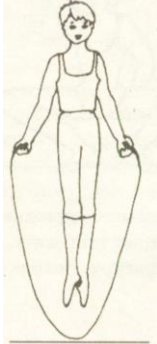

<p>Тест 8.1. Сидя на полу, максимально согните ноги коленями вверх. В норме икроножная мышца должна соприкаться с задней поверхностью бедра.</p>	
<p>Тест 8.2. Встаньте боком к зеркалу, ноги выпрямите. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра.</p>	
<p>Тест 8.3. Сидя на жёсткой поверхности максимально выпрямите ноги, прижимая их к полу под коленями. Если при этом пятки значительно отрываются от пола, это свидетельствует в переразгибе в коленном суставе. Если не удалось до конца выпрямить ноги и между коленями и полом имеется свободное пространство, то у вас недостаточная подвижность коленного сустава.</p>	

В партере упражнения «Кораблик», «Корзиночка», «мост» лежа, «мост» с колен, «мост» стоя и др.

Балетный шаг.

<p>Тест №1 Высота определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой или выводится на середину зала. И I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают сначала в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием тут служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек - выше 90. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.</p>	
---	---

Бáланс, легкость.

<p>Тест 1. Прыжки выполняются с вытянутыми коленями и ступнями. Необходимо следить, чтобы спина была прямая и не сгибалась вперёд.</p>	
<p>Тест 2 Прыжки выполняются из глубокой присядки. Спину держать прямой. Колени можно направлять вперёд или в сторону. Сделать максимальное количество прыжков.</p>	
<p>Тест 3 И.П. – руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 прыжков с прямыми ногами.</p>	
<p>Тест 4. руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 прыжков с подогнутыми ногами.</p>	
<p>Тест 5. Руки на поясе, 1 позиция ног, 10 раз выполнить прыжк, максимально разводя ноги всторону и приводя в первую позицию</p>	

Координация движений

<p>Тест №1. Упражнение выполняется стоя. Нужно сдвинуть носки и пятки вместе в тот момент, когда глаза закрыты.</p>
<p>Тест №2 Сесть на стул и поднять правую ногу вверх. Вращать ногу по часовой стрелке, а вместе с этим рисовать правой рукой букву "б", имитируя ее силуэт в воздухе, начиная выполнять с «хвостика» буквы.</p>
<p>Тест 3 Выполнение комбинаций движений, задействующих несколько центров (пелвис + голова, корпус + плечи, руки + корпус)</p>
<p>Тест 4 Выполнение комбинаций движений с использованием разных уровней (верхний уровень - стоя, средний – в присяди, на коленях, нижний – на полу)</p>
<p>Тест 5 Выполнение комбинаций движений, задействующих несколько центров, уровней, сложный ритм (синкопа, затакт, комбинированный)</p>

Растяжка в партере.

Комплекс №1.

- «Бабочка» (И.П. – сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола);
- поперечный шпагат (максимальное разведение прямых ног по одной линии – 180 градусов).
- «Лягушка»

Комплекс №2.

- складка – И. П. – сидя на полу, прижаться к ногам, обхватив стопы ног, удерживать 10 секунд;
- поперечный и продольный шпагат.

Комплекс №3

- складка: стойка ноги вместе, наклон вперед, прижаться к ногам и коснуться ладонями пола;
- 2 шпагата (по выбору ребенка);
- стойка на лопатках с перекатом назад;

Комплекс №4

- складка: стойка ноги вместе, наклон вперед, прижаться к ногам и коснуться ладонями пола – удержание 10 секунд;
- 3 шпагата;

Комплекс №5

- складка: стойка ноги вместе, наклон вперед, прижаться к ногам и коснуться ладонями пола – удержание 10 секунд;
- 3 шпагата;
- переворот вперед и назад.

Комплекс №6

- складка: стойка ноги вместе, наклон вперед, прижаться к ногам и коснуться ладонями пола – удержание 10 секунд;
- 3 шпагата (два из них со скамейки);
- переднее равновесие;
- переворот вперед и назад.

Комплекс №7

- складка: стойка ноги вместе, наклон вперед, прижаться к ногам без помощи рук, из положения, сидя с упором стоп в скамейку сделать складку – делается замер расстояния от стоп до кистей рук;
- 3 шпагата (два со скамейки на выбор);
- переднее и заднее равновесие;
- «вытяжка» в сторону;
- переворот вперед и назад.

Музыкальный слух

Тест №1. «Повтори за мной» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включенного наблюдения оценивается правильность и четкость исполнения

Тест №2 «Ритмическое эхо» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включенного наблюдения оценивается правильность и четкость исполнения.

Музыкально-ритмические этюды, для первоначальной диагностики обучающихся.

Этюды выполняются ребятами без специальной дополнительной подготовки по показу педагога.

Музыкально-ритмический этюд «Полька»

Участники стоят в шеренгах в шахматном порядке.

И.П. – ноги в 1-й позиции, руки кладут на пояс.

1-й такт – выдвинуть правую ногу на носок вперед и вернуться в И.П.

2-й такт – выдвинуть вперед на носок левую ногу.

3-4-й такты – сделать два глубоких полуприседания, разведя колени в стороны
(на сильную долю каждого такта присесть, на слабую – встать)

5-8-й такты – повторить движения тактов 1-4.

9-10-й такты – выдвинуть правую ногу на носок в сторону (повторить 2 раза)

11-й такт – описать носком правой ноги полукруг вперед – в сторону – назад

12-й такт – описать носком правой ноги полукруг в обратном направлении

13-16-й такты – повторить движения тактов 9-12 левой ногой

17-18-й такты – подняться на высокие полупальцы, переводя руки в 3-ю позицию,
приподняв голову. Выполнить 2 раза.

19-20-й такты – опускать руки через стороны вниз, одновременно встряхивая
кистями рук, выполняя мелкие движения (одно встряхивание
на восьмую долю)

21-28-й такты – повторить движения тактов 1-8 (выдвижение ног на носок
попеременно вперед и два полуприседания).

Во время исполнения упражнения следует следить за осанкой: спина должна быть абсолютно прямой. Выполняя полуприседания, стараться разводить колени в стороны как можно шире. В такте 19, начиная встряхивать кистями, повернуть их тыльной стороной друг к другу, затем они поворачиваются вниз (встряхивать почти одними пальцами), движение непрерывное, руки одновременно опускаются через стороны вниз, затем кладутся на пояс в такте 21.

Музыкально-ритмический этюд «Пингвины»

Танцоры стоят в кругу, повернувшись лицом к его центру.

И.П. – пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища, кисти отведены
вперед и слегка приподняты.

1-4 такты – вступление. Слушают музыку.

Фигура 1.

5-6 такты – отводят в сторону носок правой ноги, не отрывая пятку от пола.

Одновременно отводят кисть правой руки в сторону назад.

Повторить движение еще раз.

7-8 такты – выполняют дважды те же движения влево (левой ногой и левой рукой)

9-10 такты – отводят в стороны носки обеих ног, не отрывая пятки от пола,
одновременно выполняя движение кистями обеих рук в стороны назад.

11-12 такты – прыгают 3 раза на обеих ногах, одновременно ударяя ладонями
согнутых в локтях рук по бокам туловища, как бы взмахивая
«крыльями»

13-20 такты – повторяют движения тактов 5-12.

21-24 такты – идут, переваливаясь, по кругу вправо (шаг равен четверти), руки опущены вдоль туловища, ладони отведены в стороны.

Фигура 2.

Исполняется вступление. «Пингвины» кружатся и с концом такта 4 поворачиваются все в одну сторону по кругу вправо.

Движения повторяются стоя боком к центру, затем перестраиваются парами на шаге, поворачиваясь лицом друг к другу.

Фигура 3.

На вступление кружатся и снова встают лицом друг к другу.

5-20 такты – повторяют движения тактов 5-20 в парах.

21-24 такты – идут по кругу парами.

Фигура 4.

На вступление кружатся и поворачиваются друг к другу спиной. Выполняют все движения тактов 5-20, в тактах 21-24 идут парами по кругу. В конце музыки могут повернуться друг к другу лицом и сделать поклон головой.

В песне 5 куплетов, а в танце лишь 4 фигуры, поэтому можно опустить по усмотрению педагога 1 куплет. Не обязательно разучивать все 4 фигуры, можно ограничиться двумя-тремя. Концовку можно сделать и по-другому: все «пингвины» толпой идут на зрителя (в тактах 21-24) и в конце делают поклон. Перед началом танца разделить всех на пары, а потом уже поставить в общий круг.

Музыкально-ритмический этюд «Маленький вальс»

Учащиеся стоят в нескольких линиях в шахматном порядке.

И.П. – пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

1-4 такты – на сильные доли каждого такта (после затакта) выполняют легкие пружинные движения ногами (стоя на месте). Одновременно взмахивают руками попеременно вперед-назад – всего 4 раза.

5-8 такты – заложив руки за спину, начинают покачиваться вправо-влево, расставив ноги – для этого делают небольшой шаг правой ногой вправо.

9-12 такты – приставляют правую ногу к левой в И.П., снова выполняют легкие пружинки со взмахом рук попеременно вперед-назад, как в тактах 1-4.

13-16 такты – кружатся вправо, приподнявшись на полупальцах. Правую руку, согнутую в локте, с повернутой вперед ладонью, приподнимают вверх до уровня лба, а левую отводят назад за спину. В такте 16, остановившись, разводят руки в стороны (локти мягкие, кисти слегка свисают вниз).

17-20 такты – пружиня колени, раскачивают руками перед корпусом, скрещивая их перед грудью и снова взмахивая в стороны.

21-24 такты – плавно покачиваются вправо-влево, расставив ноги.

25 такт – делают шаг вперед правой ногой, взмахнув вперед обеими руками до уровня груди.

26 такт – приставляют левую ногу к правой, опуская руки.

27 такт – снова выполняют шаг вперед правой ногой, взмахнув руками выше

28 такт – приставляют левую ногу к правой, опустив руки

29-32 такты – легко отбегают назад, одновременно описывая руками круг: на сильную долю такта 29 поднимают руки, затем медленно опускают их через стороны вниз, отвернув ладони друг от друга. В такте

32 останавливаются, замирая на месте.

Обратить внимание на волнообразность мелодической линии вальса. Добиваться легкости исполнения пружинных движений. При покачиваниях из стороны в сторону ноги не отрываются от пола (центр тяжести корпуса переносится то на правую, то на левую ногу).

Бег четвертями очень легкий, на полупальцах. Учащиеся сами могут придумать движения для пластической миниатюры. Возможна постановка танца одними девочками.

Музыкально-ритмические этюды,
для промежуточной диагностики обучающихся.

Музыкально-ритмический этюд «Тик-так».

Танцующие стоят в шахматном порядке в двух концентрических кругах в одном направлении (спиной к центру круга)

Фигура 1.

1-4 такты – вступление

1 такт – строят треугольный «домик» для часов «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперед, и образуют над головой треугольник (это крыша), а локти рук согнуты и направлены в стороны.

2 такт – четырьмя мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

3-4 такты – часы «заводятся» (начинают тикать). Выполняют попеременные движения руками на каждую долю такта: правая рука идет вперед, а левая одновременно отводится назад (ладони повернуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены). Затем, наоборот, левая рука идет вперед, а правая отводится назад.

5 такт – выполняют 4 высоких шага на месте (носки оттянуты), продолжая изображать ход часов руками, как описано в тактах 3-4.

6 такт – показываю «стрелки часов». На 1 долю такта полуприседают с поворотом туловища и головы вправо на 45 градусов, одновременно сгибая правую руку в локте, а указательный палец – «стрелку» поднимают вверх, подводя его к правому плечу. На 2 долю выпрямляются и опускают правую руку. На 3-4 доли полуприседают с поворотом туловища и головы влево, подводя палец-«стрелку» к левому плечу и выпрямляются, опуская руку.

7-8, 9-10 такты – повторяют движения тактов 5-6.

11 такт – «часы» идут, как в такте 5.

12 такт – изображают «бой часов»: выпрямленными в локтях руками хлопают вправо от туловища, над головой и влево (всего три хлопка).

Музыка повторяется сначала.

Фигура 2.

1-4 такты – вступление.

1-2 такты – строят «треугольный домик».

3-4 такты – внешний круг поворачивается вправо, а внутренний – влево и, стоя на месте, все «заводят часы»: взмахивают вытянутыми руками попеременно вперед-назад.

5 такт – идут по кругу четырьмя широкими шагами, размахивая руками попеременно вперед-назад (круги двигаются противоходом).

6 такт – останавливаются и показывают «стрелки часов».

7-8, 9-10 такты – снова идут по кругу и показывают «стрелки» часов (повторяют движения тактов 5-6).

11 такт – идут по кругу четырьмя длинными шагами.

12 такт – изображают «бой часов» (как в предыдущей фигуре).

Фигура 3.

1-4 такты – вступление.

1-2 такты – оба круга, повернувшись лицом друг к другу (внешний круг стоит лицом к центру круга, а внутренний спиной), строят треугольный «домик».

3-4 такты – часы «заводятся». Стоя на месте, все взмахивают руками попеременно вперед-назад.

5 такт – оба круга отход друг от друга четырьмя шагами (внешний круг отходит назад, расширяя круг, а внутренний – к центру, сужая круг) размахивая руками.

6 такт – стоя на месте, показывают пальцами «стрелки».

7 такт – круги подходят друг к другу четырьмя шагами, возвращаясь в И.П.

8 такт – показывают «стрелки».

9-10 такты – снова круги отходят друг от друга и показывают «стрелки».

11 такт – подходят друг к другу.

12 такт – изображают «бой часов»: хлопают вправо, над головой и, присев, внизу, опустив голову (завод закончился).

Движения танца несложны, но трудность могут представлять перестроения. Поэтому необязательно разучивать все три фигуры целиком на одном занятии, лучше это делать постепенно.

Музыкально-ритмический этюд «Хоровод с косыночками»

Описание. В танце участвуют 12 человек (8 девочек, четверо мальчиков, возможна постановка только девочками). Девочки стоят друг за другом у боковой стены, держась за уголки косынок, цвет которых чередуется (например, желтый и зеленый). Каждая держит свою косыночку за уголок в правой руке, отводя ее назад, а левой рукой берется за уголок косыночки впереди стоящей исполнительницы. Таким образом, получается цепочка из 8 человек, которая в танце постепенно замыкается.

Такты 1-3. Тема. Вступление. Слушают музыку.

Такты 4-15. Двигаются за ведущим простым хороводным шагом из правого от зрителя угла у центральной стены, постепенно образуя круг (шаг равен четверти). Ведущая должна подхватить уголок косыночки замыкающей цепочку участницы, тем самым сомкнув круг.

Продолжая идти по кругу, участницы быстро выпускают из левой руки уголок косынки впереди стоящей исполнительницы и подхватывают за уголок свою косынку. Они держат косынку перед грудью, согнув руки в локтях. К концу вариации 1 ведущая должна дойти до левого угла у центральной стены.

Музыкально-ритмический этюд «Спортивный»

Описание. Участники стоят парами по кругу, повернувшись лицом друг к другу (один лицом к центру круга, другой спиной).

Такты 1-4. Вступление. Слушают музыку.

Такт 5. На «раз-два» делают шаг правой ногой вправо, одновременно поднимая вверх руки (ладони смотрят вперед, голова приподнята), на «три-четыре» приставляют левую ногу к правой и четким движением опускают руки вниз.

Такт 6. Повторяют движение такта 5.

Такты 7-8. Повторяют приставные шаги влево (как в тактах 5-6).

Такт 9. Берутся за правые руки, на «раз-два» четко выставляют левую ногу вперед на носок, на «три-четыре» переносят ногу назад и ставят ее там на носок. Одновременно согнутую в локте левую руку выносят вперед-назад.

Такт 10. Повторяют движения такта 9.

Такт 11-12. Продолжая держаться за правые руки, оббегают полный круг, возвращаясь на свои места. Бег с захлестыванием назад голени, (отбрасывают назад пятки). Левые руки убирают за спину.

Такт 13. На «раз-два» выполняют полуприседание, колени разводят в стороны, обе руки отводят вправо, поворачивают голову вправо. На «три-четыре» выпрямляют колени, опускают руки вниз.

Такт 14. Повторяют движения такта 13.

Такты 15-16. Повторяют движения тактов 13-14 влево.

Такты 17-20. Выставляют левую ногу на носок вперед-назад и выполняют бег, как в тактах 9-12.

Такт 21. Берутся за обе руки, как бы образуя окошечко, приподнимают вверх сцепленные округленные руки (у партнерши правая рука, у партнера - левая) и выглядывают в окошечко по ходу танца, слегка приседая. Другие соединенные руки отводят вниз.

Такт 22. Опускают сцепленные руки вниз, выпрямляют колени.

Такт 23-24. Еще раз «выглядывают» в окошко, как в тактах 21-22.

Такт 25-26. Дважды «выглядывают» в окошко в другую сторону (против хода танца).

Такты 29-32. Хлопают в ладоши над головой (всего 4 хлопка).

Такты 33-36. Бегут парами по кругу (с захлестыванием назад голени).

Методические указания. Разучить движения на такты 5-20, построив уча-стников в свободном расположении (врассыпную), затем уже учить танец в парах. Следить за положением рук, головы, осанкой, четкой манерой исполнения всех движений спортивного танца.

Музыкально-ритмические этюды,
для первоначальной диагностики обучающихся.

Музыкально-ритмический этюд «СУДАРУШКА» (Народный танец)

Музыкальный размер 2/4

Темп умеренный

Танец основан на стилизованных движениях хореографического фольклора Уральского региона. Автор А. Тарасов.

Исполнители стоят в паре лицом по линии танца.

В тексте приводятся движения мальчика. Движения девочки аналогичны, но выполняются с другой ноги.

Такты 1—2: сделать два тройных шага с ударом, начиная с левой ноги (легкий удар подушечкой ступни в конце каждого , такта на счет «и»). Как в большинстве русских балльных танцев, нога касается пола носком, а потом уже опускается на всю ступню (мягкая поступь). Шаги сопровождаются плавными движениями рук: в 1-м такте раскрыть свободные руки, во 2-и — перевести на талию.

Такт 3: раз — быстро повернуться друг к другу лицом. Мальчик при этом Делает небольшой шаг левой ногой в сторону (по ходу танца);

и — ударить подушечкой правой ступни об пол рядом с левой ногой;

два — шаг правой ногой вправо (против хода танца);

и — отвести в сторону левую ногу и поставить ее на каблук; корпус наклонить влево

Такт 4: раз — небольшой шаг левой ногой влево;

и — приставить к ней правую ногу с легким ударом об пол;

два — шаг правой ногой вправо;

и — приставить к ней левую ногу с легким ударом от пол.

Такт 5: танцующие в паре расходятся, выполняя тройной шаг. Партнер, стоя спиной к центру зала, двигается назад (шаг левой ногой назад, затем правой, снова левой и пауза).

Партнерша двигается от центра. Руки при этом постепенно раскрываются. В момент паузы подъем ноги вытянут.

Такт 6: танцующие приближаются друг к другу, выполняя тройной шаг с ударом (как в начале танца), и принимают позу с затылочным положением рук: правые руки — «свечой», левые — под локоть

Такты 7—8: сохраняя эту позу, пары кружатся на месте по ходу часовой стрелки, выполняя тройной шаг с ударом. Поворачиваться надо быстро, так, чтобы за два такта (два тройных шага с ударом) сделать полтора поворота и оказаться на месте своего партнера, т. е. к концу 8-го такта мальчику стать лицом к центру, а девочке — спиной.

Такты 9—10: повторяются движения 5-го и 6-го тактов, только теперь партнер идет от центра зала, а партнерша — к центру, и затем они приближаются друг к другу.

Такты 11—12: повторяются движения 7-го и 8-го тактов (вращение в паре).

В конце 12-го такта танцующие принимают позу: партнер встает правым боком к партнерше и удерживает правой рукой правую руку партнерши. Левые руки свободно опущены.

Такт 13: в этой позе пары двигаются вперед по линии танца (тройной шаг с ударом), синхронно раскрывая левые руки. Партнер начинает с левой ноги.

Такт 14: повторяются движения 13-го такта с той лишь разницей, что девочка делает полный поворот под правой рукой мальчика (продолжая движение вперед по линии танца); руки синхронно переводятся на талию. Партнер начинает с правой ноги.

Такт 15—16: повторяются движения 13-го и 14-го тактов. В конце 16-го такта танцующие принимают позу, партнер встает правым боком к партнерше и удерживает правой рукой партнершу за талию.левой рукой удерживает левую руку партнерши.

Такт 17: в этой позе танцующие двигаются вперед по линии танца, постепенно отклоняя корпус назад. Партнер делает три широких шага вперед, начиная с левой ноги, и ставит правую ногу на каблук.

Такт 18: танцующие отступают назад, двигаясь против хода танца. Партнер делает три шага назад, начиная с правой ноги, и ударяет подушечкой левой стопы об пол, ставя ее рядом с правой. Корпус при этом выпрямляется и слегка наклоняется

вперед. В конце 18-го такта танцующие разъединяют руки и поворачиваются друг к другу к другу лицом.

Такты 19—20: до-за-до (перемена места) — выполняя тройной шаг с ударом И партнеры идут навстречу друг другу, встречаясь левым плечом. Руки постепенная раскрываются. В конце 19-го такта танцующие плавно поворачиваются лицом друг к другу. Мальчик, начиная с левой ноги поворачивается через правое плечо, девочка — через левое. В 20-м такте танцующие, выполняя тройной шаг с ударом, возвращаются на свои места и, встречаясь правым плечом, Партнер встает правым боком к партнерше и удерживает правой рукой партнершу за талию.левой рукой удерживает левую руку партнерши.

Такты 21—24 повторяются движения 17—20-го тактов. В конце 24-го такта танцующие становятся в исходное положение: партнер встает правым боком к партнерше, подает партнерше правую руку.

Музыкально-ритмический этюд «Падеграс»

Музыкальный размер 4/4

Характер танца определяется самим названием. Он исполняется грациозно и плавно.

Исходное положение: танцующие становятся парами, мальчик правой рукой держит левую руку девочки, головы повернуты друг к другу, руки направлены вперед. Свободные руки слегка отведены в сторону. Ноги в III позиции, правая нога впереди.

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Раз — шаг правой ногой в сторону по II позиции вправо, вес тела переносится на правую ногу, левая остается на носке;

два — левую ногу подтянуть к правой назад в III позицию и закончить движение полуприседанием на обеих ногах;

три — шаг правой ногой вправо, как на счет «раз»;

четыре - левую ногу провести вперед через I позицию в IV на носок, тяжесть корпуса перенести на правую ногу. Корпус несколько наклонить влево. Голову слегка повернуть и наклонить к левому плечу.

Движение влево исполняется аналогично.

ПЕРВАЯ ФИГУРА

Такт 1: танцующие исполняют основное движение с правой ноги вправо.

Такт 2: повторяют движения 1-го такта влево, начиная с левой ноги.

Такт 3: делают три шага вперед по кругу против часовой стрелки, а на четвертую четверть такта левую ногу проводят вперед на носок.

Такт 4: исполняют еще три танцевальных шага вперед по кругу (левой, правой, левой ногой), на третьем шаге поворачиваются лицом друг к другу (мальчик — спиной, девочка — лицом к центру круга). На четвертую четверть такта правую ногу приставляют к левой в III позицию вперед. Руки разъединяют, опускают вдоль корпуса (девочка может придерживать юбочку обеими руками).

Так образуются два круга, в наружном — девочки, во внутреннем — мальчики.

ВТОРАЯ ФИГУРА

Такт 5: танцующие исполняют основное движение вправо с правой ноги (расходятся), фиксируют позу в конце движения.

Такт 6: исполняют основное движение влево с левой ноги (возвращаются в исходное положение).

Такт 7: подают друг другу правые руки и, подняв их вверх (округло), тремя танцевальными шагами (правой, левой, правой ногой) идут по часовой стрелке, меняясь местами. На четвертую четверть такта девочка, дойдя до места, занимаемого мальчиком, ставит левую ногу в сторону от носок, наклоняет корпус влево и поворачивает голову к левому плечу. Мальчик одновременно повторяет движение девочки, дойдя до ее прежнего места, ставит также левую ногу в сторону от носок и поворачивает голову к партнерше.

Такт 8: продолжая движение по часовой стрелке, танцующие тремя танцевальными шагами возвращаются на свои места и становятся в исходное положение.

Музыкально-ритмический этюд «Полька»

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

Па польки вперед

Затакт — небольшой подскок на левой ноге с одновременным выведением правой ноги вперед. Голову повернуть к правому плечу;

раз — правую ногу поставить на полупальцы;

и — левую ногу подставить к правой на полупальцы в III позицию назад;

два — небольшой шаг вперед правой ногой на полупальцах с подтягиванием левой ноги к правой в I позицию;

и — небольшой подскок на правой ноге с одновременным вытягиванием левой ноги вперед.

На следующий такт танцующие повторяют движения с другой ноги.

Па польки назад.

Исполняется так же, как па польки вперед, но на счет «и» 1-го такта левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад и все шаги делаются назад. Голова немного наклонена и повернута к левому плечу. или же слегка приподнята и направлена к правому плечу. На счет «и» 2-го такта правая нога, слегка согнутая в колене, проводится через I позицию назад, соответственно меняется поворот головы.

Па польки боковое.

Исполняется так же, как и па польки вперед, но на счет «и» 1-го и 2-го тактов правую или левую ногу вытягивают не вперед, а в сторону. Все шаги делаются вправо или влево. Повороты и наклоны корпуса и головы такие же, как и при исполнении па польки вперед.

Па польки в повороте.

Затакт — сделать небольшой подскок на левой ноге, одновременно вытянуть правую ногу в сторону во II позицию, при этом носок слегка отделяется от пола. Корпус и голову немного наклонить вправо.

Такт 1: раз — правую ногу поставить на полупальцы во II позицию;

и — левую ногу подставить к правой на полупальцы в III позицию назад;

два — сделать небольшой шаг вправо правой ногой на полупальцы во II позицию;

и — сделать небольшой подскок на правой ноге с поворотом на полкруга вправо и одновременно подтянуть левую ногу к щиколотке правой ноги назад.
Такт 2: раз — выпрямленной в колене левой ногой сделать шаг на полупальцы во "позицию;
и — подставить правую ногу к левой на полупальцы в III позицию;
два — сделать небольшой шаг левой ногой в сторону на полупальцы во II позицию;
и — небольшой подскок на левой ноге с поворотом на полкруга вправо, одновременно правую ногу подтянуть к левой в III позицию вперед, слегка отделив ступню от пола.
Все движения полки можно исполнять с продвижением вперед, назад, в сторону и на месте. Поворот может быть различным, в зависимости от рисунка танца и подготовленности исполнителей.

Музыкально-ритмические этюды,
для промежуточной диагностики обучающихся.

Музыкально-ритмический этюд «Кадриль» (Народный танец)

Музыкальный размер 2/4. Темп быстрый.

Основной шаг исполняется, почти как обычный бег, только с акцентом с каблука на всю ступню. Руки, согнутые в локтях, выносятся то вперед, то назад. Если делают основной шаг с правой ноги, то выносят вперед левую руку, слегка отводят правую назад и т. д. Аналогично исполняют, основной шаг назад.

ПРИМЕРНАЯ КОМПОЗИЦИЯ

Исходное положение: I позиция, руки опущены вниз.

Танцующие пары выстраиваются в две параллельные линии (боком к зрителю).

ПЕРВАЯ ФИГУРА

Такты 1—6: первая и вторая пары левой линии основным шагом переходят к первой и второй парам правой линии. Одновременно третья и четвертая пары правой линии переходят к третьей и четвертой парам левой линии.

Такты 7—8: девочки первой и второй пар левой линии переходят к мальчикам правой линии и становятся слева от них. Девочки третьей и четвертой пары правой линии также становятся слева от мальчиков левой линии. Таким образом танцующие расположились тройками. Мальчики, оставшиеся без пары, останавливаются против мальчиков, стоящих в тройке. На последнюю четверть 8-го такта танцующие берутся за руки: мальчики в тройках правой рукой держат правую руку девочки, стоящей справа, а левой рукой — левую руку девочки, стоящей слева. Девочки протягивают свободные руки мальчикам, стоящим против троек. При этом мальчики правой рукой держат правую руку девочки, левой — левую руку девочки.

ВТОРАЯ ФИГУРА

Такты 1—4: все танцующие, делая основной шаг и не разъединяя рук, поворачиваются: две тройки правой линии — лицом к зрителю, а две тройки левой линии — спиной к зрителю. Мальчики, стоящие перед тройками, делают основной шаг назад и как бы тянут тройки за собой.

Такты 5—10: все танцующие, не меняя положения рук, кружатся на месте, причем две тройки правой линии кружатся вправо, две тройки левой линии — влево. Мальчики, стоящие против троек, делают основной шаг назад, а вся тройка — основной шаг вперед.

Такты 11—12: мальчики, стоящие перед тройками, делают правой ногой небольшой шаг вперед и поднимают руки вверх. Одновременно девочки и мальчики, стоящие в тройках, разъединяют руки. Затем девочки поворачиваются под соединенными руками мальчиков, стоящих перед тройками, и делают три небольших лёгких бегущих шага, начиная с правой ноги; заканчивая поворот на 360°, подставляют левую ногу к правой. На последнюю четверть 12-го такта каждая четверка берется за руки, образуя кружок.

ТРЕТЬЯ ФИГУРА

Такты 1—4: танцующие в каждом кружке, начиная с правой ноги, делают основной шаг вперед, продвигаясь по кругу вправо. На последнюю четверть 4-го ; такта притопывают левой ногой.

Такты 5- 8 танцующие, начиная с левой ноги, продвигаются в обратном направлении влево. На последнюю четверть 8-го такта притопывают правой ногой и разъединяют руки.

Такты 9—16: танцующие в каждом кружке образуют две пары. Партнеры берут друг друга под правые руки и, кружась делают двенадцать легких, небольших бегущих шагов. Затем пары расходятся на свои места, откуда начинали танец, партнера делают друг другу поклон.

Музыкально-ритмический этюд «Вальс»

Музыкальный размер 3/4

Основа вальса — кружение в паре, которое получается в результате многократного повторения поворота, и «дорожка» (променад). «Дорожка» нужна для отдыха и перехода от правого поворота. Для того чтобы научиться вальсу, необходимо освоить правый поворот. Левый поворот не обязателен, а «дорожку» выучить легко.

ПРАВЫЙ ПОВОРОТ

Полный поворот состоит из двух поворотов на 180°. Но это деление условное — кружение должно быть плавным и непрерывным.

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ПОВОРОТА

Исходное положение: ноги в III позиции, правая впереди.

Раз — сделать шаг правой ногой по диагонали вперед, начиная поворачиваться вправо;

два — сделать шаг левой ногой по диагонали в сторону на полупальцах, продолжая поворот, и встать спиной по линии танца;

три — подтянуть правую ногу к левой, поставив ноги в III позицию. При этом следует опуститься с полупальцев на всю ступню, закончив движение плавным, чуть заметным приседанием. Все шаги вальса должны быть легкими, скользящими.

ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ПОВОРОТА

Раз — сделать шаг левой ногой по диагонали — в сторону и назад: вес тела перенести на левую ногу;

два — занести правую ногу внутренней стороной носка за пятку левой ноги. Ногу надо ставить близко, но не вплотную;

три — поднимаясь на полупальцы, повернуться и встать лицом по линии танца. Ноги в III позиции, правая нога впереди. Заканчивая поворот, чуть заметно присесть.

ПОВОРОТ В ПАРЕ

Исходное положение: партнер стоит спиной по линии танца, партнерша — лицом. Ноги в III позиции, правая впереди, I положение рук — см. рис. 48.

Следовательно, партнер начинает вальс со второй половины поворота, т. е. с шага левой ногой в сторону, а партнерша — с первой половины поворота, т. е. с шага правой ногой вперед.

Кружение должно быть соединено с движением вперед по ходу танца.

ДОРОЖКА ПРОМЕНАД

Раз-два — сделать два небольших шага на полупальцах. Колени подтянуты, но не напряжены;

три — снова сделать шаг вперед, опускаясь с полупальцев на всю ступню и чуть заметно приседая.

Партнер чаще всего исполняет дорожку, начиная с левой ноги и двигаясь назад, партнерша — начиная с правой ноги и двигаясь вперед. Все шаги должны быть одинаковыми по размеру.

На первом этапе освоения вальса лучше всего сочетать два полных поворота (4 такта) и четыре променада (4 такта). В дальнейшем надо отдавать предпочтение кружению.

Музыкально-ритмический этюд «Современный танец»

РАЗМИНКА

Такт 1: раз — немного отвести руки в стороны и согнуть в запястье, правую ладонь повернуть вниз, левую — вверх;

два — поднять руки в стороны и поменять положение кистей;

три, четыре — постепенно поднимая руки в стороны, менять положение кистей.

Такт 2: продолжая поднимать руки в стороны, менять положение кистей на каждый счет.

Такт 3: раз — левую кисть опустить, правую — поднять, голову наклонить влево; два — поменять положение кистей, голову наклонить вправо;

три, четыре и на 4-й такт — то же, что на счет «раз», «два» 3-го такта.

Такт 5: раз-и, два — покачивание бедрами влево—вправо—влево, руками и головой повторить движения, исполнявшиеся в 3—4-м тактах, но в два раза быстрее; и — пауза;

три, четыре — повторить движения в другую сторону.

Такт 6: повторить движения 5-го такта.

Такты 7—8: повторить движения, исполнявшиеся в 5—6-м тактах, руки согнуть в локтях, предплечья отвести в стороны, кисти раскрыть ладонями вперед. На счет «раз» левую руку немного разогнуть, правую — поднять к плечу, на счет «два» поменять положение рук и головы и повторить движения.

ПОЛУПРИСЕДАНИЕ

Исходное положение: ноги во II позиции, руки — на талии.

Первый вариант

Такт 1: раз — полуприседание;

два — оторвать от пола пятку левой ноги (рис. 63);

три — опустить пятку;

четыре — выпрямить колени.

Такт 2: повторить движения 1-го такта с другой ноги.

Второй вариант

раз — резко присесть и оторвать от пола пятку левой ноги;

два — опустить пятку и выпрямить колени;

три, четыре — повторить движения с другой ноги.

Третий вариант

Такт 1: раз — полуприседание;

два — отрыв от пола пятки левой ноги;

три — повернуть колено левой ноги вправо (рис. 64), корпус при этом остается неподвижным;

четыре — выпрямить левую ногу и опустить пятку на пол. Положение правой ноги и корпуса не менять (рис. 65).

Такт 2: раз — согнуть левую ногу в колене и оторвать пятку от пола;

два — повернуть колено левой ноги влево (выворотно), не опуская пятку;

три — опустить пятку левой ноги;

четыре — выпрямить колени.

ЧЕТВЕРТНЫЕ ПОВОРОТЫ

Затакт — слегка присесть и приподнять левую ногу, руки свободно согнуть в локтях.

Такт 1: раз — поворачиваясь на 90° вправо (левым плечом вперед), выпрямить колени и поставить левую ногу в сторону на носок (невыворотно). Резко выпрямляя локти, правую руку поднять вверх, левую — опустить вниз параллельно левой ноге и зафиксировать позу (рис. 66);

два — поворачиваясь на 90° влево (лицом к основному направлению), при-

ставить левую ногу на полупальцы рядом с правой и слегка присесть. Руки опустить;

три — поворачиваясь на 90° влево (правым плечом вперед), выпрямить колени и поставить левую ногу в сторону на носок. Руки положить ладонями на бедра, локти отвести в стороны;

четыре — поворачиваясь на 90° вправо (лицом к основному направлению), приставить левую ногу на полупальцы рядом с правой и слегка присесть.

Такт 2: раз, два — повторить движения 1-го такта;

три — приставить левую ногу в VI позицию и выпрямить колени;

четыре — повторить движения затакта.

Такты 3—4: повторить движения 1—2-го тактов с другой ноги, соответственно меняя положения рук.

ИКС

Раз — подняться на полупальцы, руки поднять вверх;

два — опуститься на всю ступню, руки опустить;

три — носки развернуть в I позицию и сделать полуприседание. Руки отвести в стороны, локти согнуть и опустить вниз, кисти раскрыть ладонями вверх;

четыре — выпрямить колени и соединить носки в VI позицию, руки опустить.

ПРУЖИНА

Раз — вскочить на полупальцы, колени согнуть, корпус наклонить вперед и округлить спину. Руки поднять вперед, голову опустить;

два — сделать подскок на месте с поворотом на 90° влево в положение выпада на левой ноге.

Корпус резко выпрямить и прогнуться в талии. Руки опустить на талию, локти отвести немного назад (рис. 68);

три — сделать подскок с поворотом на 90° вправо и принять ту же позу, что и на счет «раз»;

четыре — сделать подскок на месте с поворотом на 90° вправо в положение выпада на правой ноге. Корпус выпрямить и немного прогнуться в талии. Руки опустить и слегка отвести назад.

СКОЛЬЖЕНИЕ

Раз — повернуть стопу левой ноги пяткой наружу (невыворотно) и сделать шаг правой ногой вперед, поставив стопу выворотно. Левое плечо вывести вперед. Руки опустить, кисти приподнять;

два — повернуть правую стопу пяткой наружу, левую ногу поставить вперед на низкие полупальцы. Правое плечо вывести вперед. Руки поднять над головой, ладони повернуть кверху;

три — повернуть правую стопу в выворотное положение и сделать шаг левой ногой назад. Левое плечо вывести вперед. Руки опустить;

четыре — повернуть левую стопу в выворотное положение, правую ногу поставить назад на низкие полупальцы, колени немного согнуть. Голову наклонить, правое плечо вывести вперед.

ПЕРЕКАТ

Исходное положение: ступни ног на небольшом расстоянии.

Затакт — перенести вес тела на пятки и приподнять носки. Корпус немного наклонить вперед.

Такт 1: раз — повернуться по диагонали вправо и сделать мягкий перекал на низкие полупальцы, пятки приподнять. Колени согнуть, корпус выпрямить, руки согнуть и немного поднять вперед;

два — сделать перекал на пятки, приподнять носки и выпрямить колени. Руки выпрямить и отвести назад. Корпус немного наклонить вперед;

три, четыре — повторить движения, выполнявшиеся на счет «раз», «два», но на «четыре» — повернуться лицом к основному направлению.

Такт 2: повернуться по диагонали влево и повторить движения 1-го такта.

ДВОЙНОЕ ПОКАЧИВАНИЕ С ВОСЬМЕРКОЙ РУКАМИ

Исходное положение: ступни ног на небольшом расстоянии, руки подняты в стороны.

Такт 1: раз-и, два-и — двойное покачивание бедрами вправо. Одновременно сделать полный круг предплечьями, поднимая их вначале вверх, затем, выпрямив руки в стороны, снова поднять предплечья и приблизить кисти к плечам, ладони повернуты наружу;

три-и, четыре-и — повторить двойное покачивание бедрами влево, сделать круговые движения предплечьями в обратном направлении и раскрыть руки в стороны, ладони повернуты кверху.

Такт 2: первая половина такта — двойное покачивание бедрами вправо. Одновременно сделать круговое движение предплечьями, выпрямить руки вперед, затем согнуть их и приблизить к корпусу, локти опустить, кисти раскрыты ладонями вперед.

Вторая половина такта — повторить двойное покачивание бедрами влево. Предплечьями сделать круговые движения в обратном направлении и выпрямить руки вперед, ладони повернуты кверху.

Импровизация.

1. Игра «Все наоборот»

- Дети слушают задания педагога, который умышленно показывает неправильные движения, и стараются выполнить движения верно.
- Ребенок, который ошибся, становится «помощником» педагога и наблюдателем.
- Игра состоит из 10 заданий. Затем педагог подводит результаты:
 - те, кто ни разу не ошибся, получают 5 баллов (высокий уровень);
 - те, кто иногда ошибался, 4 баллов (достаточный);
 - те, кто делал ошибки часто, 3-2 баллов (средний);
 - кто не справился с заданием – 1 балл (низкий).
- В конце игры определяются 3 победителя.

2. Игра «Что поменялось?»

- выбирается ведущий, остальные дети рассаживаются в полукруг. Ведущий запоминает, в каком порядке сидят дети, затем выходит на несколько минут из зала и возвращается вновь. 2-3 из ребят к этому времени поменялись местами, ведущий должен правильно определить – «кто?»;
- второй вариант (усложненный): по договоренности с педагогом дети принимают те или иные положения, ведущий запоминает их, несколько человек меняют положения, ведущий должен ответить, кто поменял позу?

3. Игра «Зеркало»

Дети разбиваются парами, один показывает движения и изображает образ, второй в точности должен повторить все за ним.

4. «Обыгрывание предмета»

Дети могут стоять в полукруге или сидеть на скамейке. Начиная игру педагог показывает определенный предмет участнику, который, передавая предмет по кругу, должен отобразить свой образ, придуманный образ не должен повторяться. Остальные дети должны понять, что показывает ребенок.

5. «Дед Мазай»

Выбирается ведущий – Дед Мазай. Участники игр - «зайцы» придумывают какое-либо действие и показывают Деду, ведущий должен понять, что делали игроки.

**Способы организации работы
с хореографически одарёнными обучающимися.**

Цель деятельности	Способы организации	Результативность
1. Организация совместной деятельности педагога детей.	<p>1. Дать домашнее задание (например, подготовить сообщение о жизни и традициях народа, танец которого разучивается в данный момент, об истории возникновения танца.</p> <p>2. Работа с композиционными перестроениями (домашнее задание – придумать свой рисунок танцы или использование карточек на занятии)</p> <p>3. Конкурс на название будущего танца</p> <p>4. Организация «минутки – разгрузки»</p> <p>(Один из детей показывает движения в соответствии с музыкой, остальные повторяют. Затем на роль «педагога» приглашаются и другие обучающиеся.</p> <p>5. Составление композиции из выученных движений. Выбор лучшей композиции. Анализ композиции: удачные и неудачные решения.</p> <p>6. Открытые занятия для родителей (педагог привлекает детей к «продумыванию и организации занятия»</p>	<p>1. Обучающиеся самостоятельно добывают знания, тем самым расширяя свой кругозор, учатся работать с литературой, удовлетворяют свою любознательность, учатся самостоятельно приобретать некоторые знания.</p> <p>2. Развивает логические способности, пространственное мышление.</p> <p>3. Развивает фантазию, а сама идея объединяет детей и создаёт благоприятную обстановку.</p> <p>4. Помогает снятию мышечных зажимов у детей, избавляет от стеснительности, прибавляет уверенности в себе: «я не хуже других».</p> <p>5. Способствует умению анализировать, а также реализации своих амбиций, способствует обучению на своих ошибках и ошибках товарищей.</p> <p>6. Стимулируется интерес к занятиям, в том числе и желание показать себя с лучшей стороны (а это значит будет приложено больше усилий и как следствие этого – более высокий уровень подготовки)</p> <p>7. Формируется умение анализировать, развивается</p>

<p>2.Повышение уровня сложности материала</p>	<p>7. Творческое задание на моделирование лучшего костюма в соответствии с предложенным репертуаром (костюм иллюстрируется в цветном варианте)</p> <p>1. Организация группы из более способных детей приблизительно равного возрастного диапазона.</p> <p>2. Организация открытых уроков, на которых старшие дети выступают в роли педагогов и дают мастер – классы по хореографии детям младших групп.</p> <p>3. Составление «сольных фрагментов» и разучивание «соло» в танце детьми, достигшими большего мастерства.</p> <p>4. Активная концертная деятельность</p> <p>1. Работа в мини – группах как способ взаимопомощи (группа делится на 3 – 4 мини – группы, во главе которой</p>	<p>фантазия, творческое начало; способствует изучению истории хореографического искусства, истории и культуре народа, танец которого ставится (литература, Интернет). Иногда работа происходит в тандеме с изостудией.</p> <p>1. Усложнение изучаемого материала, возможность составления и отработки небольших по количественному составу участников номеров для выступления на «малых» сценах.</p> <p>Позволяет составлять тренировочные этюды на развитие определённых групп мышц.</p> <p>2. Происходит «преемственность поколений». Младшие перенимают опыт у более старших, при этом возникают дружеские отношения. У старших детей формируется ответственность, происходит улучшение качества исполнения.</p> <p>3. Возможность детям показать все свои способности, в том числе отработка и показ в своём «соло» эмоциональной окраски.</p> <p>4. Происходит мобилизация «всех сил организма», поддерживается желание танцевать, происходит раскрепощение детей, они учатся «культуре сцены»</p> <p>1. Работа осуществляется самостоятельно, происходит</p>
---	---	--

<p>3. Организация совместной деятельности более способных детей с остальными участниками коллектива.</p>	<p>ставится более способный ребёнок). Он осуществляет показ, помогает исправить ошибки, контролирует работу группы в течение 10 минут.</p> <p>2. Занятия-импровизации. Игры – импровизации.</p> <p>Один из детей ставится впереди группы и показывает упражнение под музыку, которое придумывает сам.</p> <p>3. Просмотр видеоматериалов, анализ собственных ошибок и удач. Анализ собственных номеров и номеров других коллективов.</p>	<p>смена деятельности. Дополнительно отрабатываются необходимые элементы, осуществляется взаимопомощь.</p> <p>2. Развивается фантазия, возможность свободного передвижения, происходит развитие музыкального слуха. Происходит формирование музыкальных понятий «темп», «ритм», «фраза».</p> <p>3. Формирование умения обсуждать и анализировать, высказывать своё мнение.</p>
--	--	--

Приложение

ПРИМЕР ТЕСТА-ВОПРОСНИКА

для одаренных детей, проводящегося для проверки теоретических знаний

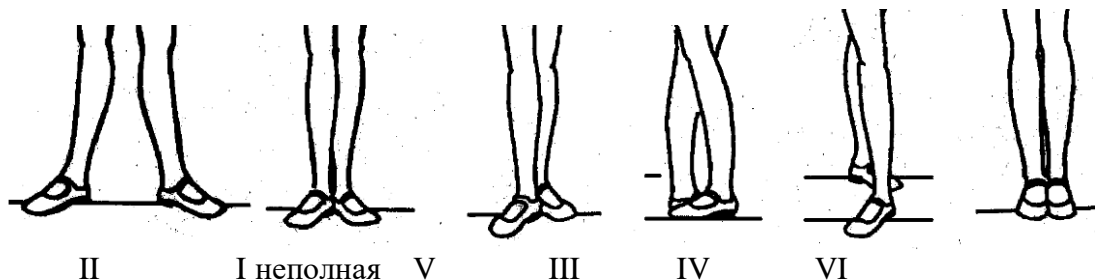
По теме «Классический танец»

1. Назовите музу – покровительницу танца.
 - Мельпомена
 - Терпсихора (+)
 - Психея
2. Назовите знаменитого французского постановщика балетов «Лебединое озеро», «Дон Кихот», «Спящая красавица». (Марице Питепа).
3. Как называется поза, если исполнитель стоит левым плечом вперед, поставив вперед в позиции правую ногу. (эффасс)
4. Переведите с французского следующие термины:

- rond de jambe par terre (рон де жамб партер)
(круг ногой по полу, круг носком по полу);
- sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье)
(положение одной ноги на щиколотке другой);
- port de bras (пор де бра)
(перегибы корпуса, наклоны головы)

5. Назовите фамилии 3-х известных балерин и танцовщиков.

6. Подпишите правильно позиции ног.



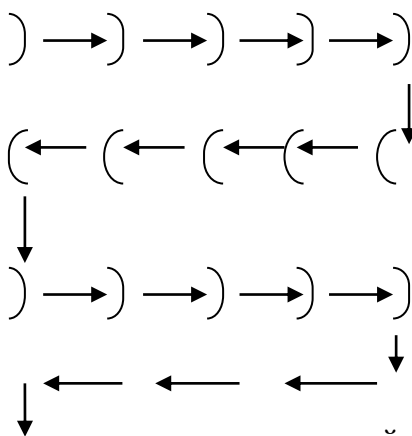
7. Переведите на французский язык:

- мах ногой (батман)
- маленькое приседание (деми плие)
- прыжок со сменой 2-й и 4-й позиций (эшаппе)

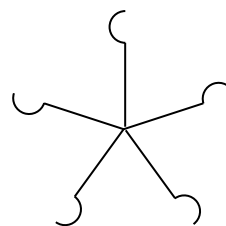
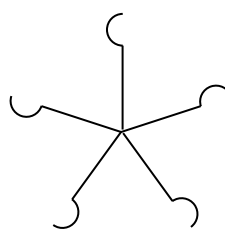
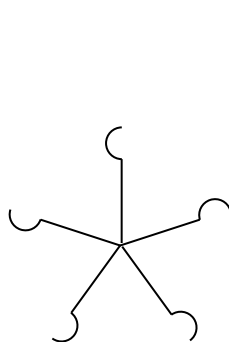
8. Как называется самый известный номер Анны Павловой?
(«Умирающий лебедь» на муз.Сен-Санса)

По теме «Народный танец»

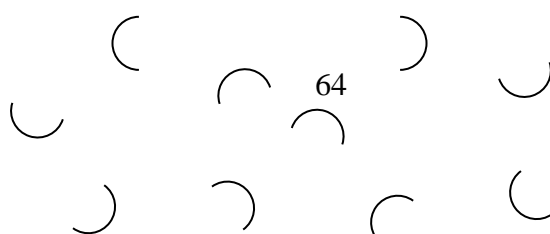
1. Назовите 3 народных танца.
(«Барыня», «Кадриль», «Комаринская», «Калинка» и т.д.)
2. Как называется главный и лиричный русский девичий танец?
(хоровод)
3. Назовите фамилию знаменитого балетмейстера XX века, организовавшего ансамбль народного танца РСФСР. (И.Моисеев)
4. Какие еще ансамбли народного танца вам известны? («Гжель», «Кружева», «Чайка», «Березка»)
5. Как называются следующие фигуры русского народного танца?



«Змейка»



«Звездочки»



«восьмерка»

6. Приведите примеры танцев, исполняемых в нашей области.

7. Назовите:

3 женских элемента народного танца: - дробы - вращения ключ - веревочка и т.д.	3 мужских элемента народного танца: - присядка - разножка - «щучка» - хлопушка и т.д.
--	---

8. Как называется национальный женский костюм и головной убор?
(сарафан, кокошник)

По теме «Бальный танец» (для общего развития)

1. Какие танцы входят в состав латиноамериканской программы и в состав европейской программы?

(Самба, Пасадобль, Румба, Ча-ча-ча, Джайф)
(Венский вальс, Медленный вальс, Танго, Фокстрот, Квик степ)

2. На чем в обязательном порядке исполняется бальный танец? (на паркете)

3. В каком музыкальном темпе исполняется вальс? (3/4)

4. Какая страна является родиной танго? (Аргентина)

5. В каком бальном танце используются следующие элементы – Бота-Фого, Виск, Маятник, Променадный ход? («Самба»)

6. Почему некоторое время назад вальс в нашей стране был запрещен?

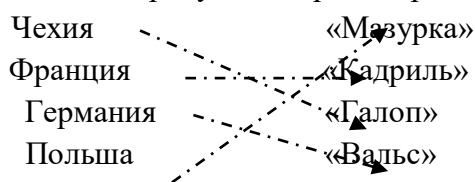
7. Какой латиноамериканский танец называют «танцем любви»? (румбу)

8. Как назывался быстрый фокстрот, который был очень популярен в 30-е годы и во время войны? («Рио-Рита»)

По теме «Историко-бытовой танец»

1. Каким танцем открывался бал? (Полонез)

2. Соедините стрелочками танец и страну, в которой он родился.



3. Назовите танцы, которые исполнялись в XV-XVI веках.

(Менуэт, Падеграс, Гавот и т.д.)

4. Название какого танца в переводе означает «пол-шага»? (полька)

5. Какой танец получил свое название благодаря польскому городу Краков ? («Краковяк»)

6. Назовите ансамбль, исполняющий народно-бытовые танцы Ирландии? (Ривер Данс – ирландская чечетка)

7. Приведите примеры балетов, в которых использованы историко-бытовые танцы? («Ромео и Джульета», «Лебединое озеро», «Спящая красавица»)

8. В основе какого средневекового французского танца лежат следующие движения: - покачивания с притопами; - подскоки; - прыжки ? («Бранль»)

