

Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»  
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «02» сентября 2022 г.  
Протокол № 1



**УТВЕРЖДАЮ**  
И. о. директора  
МБУДО «ЦДО «Перспектива»  
А.А. Шишелякин  
Приказ № 99/4  
от «02» сентября 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Спортивный танец»

Возраст обучающихся 6-12 лет  
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:  
Рязанова-Даури Вера Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Ханты-Мансийск, 2022

## Оглавление

Титульный лист .....	1
Оглавление .....	2
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК .....	3
Пояснительная записка .....	3
Актуальность программы .....	3
Новизна дополнительной общеразвивающей программы .....	4
Направленность программы – художественная .....	4
Отличительные особенности программы .....	4
Педагогическая целесообразность .....	5
Цели и задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях .....	5
Цель программы стартового уровня: .....	5
Цель программы базового уровня: .....	5
Задачи программы стартового уровня: .....	5
Задачи программы базового уровня: .....	6
Форма обучения .....	6
Методы работы .....	6
Основные характеристики программы .....	7
Тип дополнительной общеразвивающей программы .....	7
Способы организации содержания программы .....	7
Уровни сложности программы .....	8
Объём программы .....	8
Режим занятий .....	8
Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп .....	8
Планируемый результат .....	9
Планируемые результаты на каждый год обучения и по каждому модулю .....	9
Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля .....	12
Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы .....	12
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	14
Кадровое обеспечение .....	14
Учебный план .....	14
Учебно-тематический план .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Содержание программы .....	19
Материально-техническое оснащение программы .....	25
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	26
Методическое обеспечение программы .....	26
Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы .....	23
Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы) .....	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	21

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## Пояснительная записка

*О короле можно судить по тому, как танцуют во время его правления.  
(Китайская пословица).*

Хореография (искусство танца) играет немаловажную роль в воспитании детей, так как сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Музыка создает эмоциональную основу, определяет характер танца, его развитие. Восприятие музыки в танце активно, оно вызывает действие, действие танцевальное, то есть обусловленное той или иной хореографической образной формой, организованное во времени и пространстве. Любая хореография связана с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные упражнения, которые дают значительную спортивно-физическую нагрузку. Особенностью хореографии, спортивной в частности, является гармоническое развитие тела. Систематические занятия соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность, что является важным для ребенка, и особенно значимым для девочек. Хореография учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению.

**Актуальность программы** состоит в том, что она учит ребят совмещать танцевальное искусство, актерское мастерство и спорт. Танец – это не только набор хореографических движений – это своего рода язык, способный передать чувства, мысли, настроение, идею музыки и драматургического материала. Образовательный процесс, основанный на программе, имеет синтетический характер, где параллельно с хореографией осваиваются и музыка, и актерское мастерство, пантомима, сценическое движение, спорт.

Школьный возраст – период бурного и неравномерного роста и развития организма, когда происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Одним из важнейших моментов в личности ребенка является развитие самосознания, самооценки; у детей возникает интерес к себе, к качествам своей личности, потребность сравнить себя с другими, оценить себя. Поэтому очень большое внимание ребенок уделяет своему внешнему виду и старается не отставать от своих сверстников и даже в чем-то превосходить их.

Занятия спортивными танцами позволяют детям научиться красиво двигаться, дать волю фантазии, возможность самореализоваться, научиться раскрепощаться. Атмосфера на занятиях непринужденная, ненавязчивая, педагог лишь сопровождает детей, незаметно подсказывая и корректируя ошибки и недоработки, что дает возможность ребенку максимально проявить себя, свои способности. В группе спортивной хореографии дети учатся не просто двигаться, а выражать эмоции и чувства с помощью движения, работать с различными предметами, например, обручи, мячи, скакалки, стулья и т.д. Особое внимание уделяется работе с партнером – это поддержки разного характера и сложности, парные элементы. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия хореографией развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами, оказывают также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека.

Осваивая хореографическую лексику, подросток не просто пассивно воспринимает прекрасное, он преодолевает определенные трудности, проделывая немалую работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве, и в жизни. В программе уделяется внимание спортивным направлениям танца (цирковые направлению, акробатические,

чирлидинг и т.п.). Спортивная хореография направлена на отход от классических канонов танца, основана на движениях, которые трактует сама человеческая природа в органике человеческого бытия.

Программа создана в рамках реализации инновационного направления новой программы развития МБУДО «ЦДО «Перспектива» – «Воспитательный эффект инновационного менеджмента организации дополнительного образования детей и взрослых в условиях цифровизации образования» на 2021-2026 гг.: «Проектирование технологии реализации системно-деятельностного подхода в образовательном процессе с учетом специфики дополнительного образования». Переход на данную технологию позволяет на качественно новом уровне создавать условия для повышения качества образования в изучении искусства танца.

**Новизна дополнительной общеразвивающей программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный танец» – это синтез спортивных и цирковых элементов и хореографического искусства. Также новизна заключается в том, что программа является разноуровневой, интегрированной, состоящая из нескольких направлений хореографического искусства, способствующие успешному личностному самовыражению ребенка.

Посредством реализации программы прививается бережное отношение к своему здоровью и принятие ЗОЖ. При реализации программы предусмотрена возможность последовательного, параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности «Стартовый уровень», «Базовый уровень», исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

«Стартовый» (1 год обучения – это начальный этап изучения хореографического искусства с опорой на физическую подготовку обучающихся);

«Базовый» (2 и 3 год обучения – следующий этап в изучении хореографического искусства с опорой на изучение основ различных техник и стилей спортивного танца, а также физической подготовкой обучающихся с большей силовой нагрузкой).

Интеграция всего комплекса разделов программы также является ее новизной, в начале изучения мы опираемся на пластическую ритмику и партерную гимнастику – 1 год обучения, затем – на основу спортивного танца, в дальнейшем акцентируем на становление и развитие индивидуальности обучающегося.

**Направленность программы** – художественная.

**Отличительные особенности программы.** На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В концепции охраны здоровья населения России, в числе первоочередных мер, направленных на охрану здоровья, определено создание условий и вовлечение групп населения в активные занятия спортом. Следовательно, физическое воспитание детей младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования школьников младшего возраста именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребёнка.

Отличительной особенностью программы является альянс спорта, цирка и хореографии.

Для решения этих задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы с детьми по линии дополнительного образования. Для того, чтобы эта работа была эффективной, необходима определенная теоретическая и методическая база, которой в той или иной мере может стать настоящая программа по работе с детьми 6-12 лет объединения «Спортивный танец».

Программа разработана с учетом имеющейся учебно-материальной базы (спортивный зал, гимнастический ковёр, зал для хореографической подготовки, зал для занятий с детьми младшего возраста с мягким покрытием, предметы художественной гимнастики – скакалки, обручи, мячи).

Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

Важное значение для мотивации обучающихся в спортивных танцах имеет итоговая аттестация (в форме открытого занятия, показательных выступлений, конкурса творческих этюдов), которая вносит в процесс обучения показательный элемент.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности обучающихся, даёт возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие обучающегося, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания: развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание обучающихся связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений.

Педагогическая целесообразность образовательной программы также определяется тем, что приобщает обучающихся к концертной деятельности, через вовлечение их в муниципальные, окружные, всероссийские и международные конкурсы и фестивали хореографического искусства.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

**Цели и задачи программы. Формы и методы, применяемые на занятиях.**

**Цель программы первого года обучения:** создание условий для спортивно-художественного воспитания.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- выявление склонностей и способностей детей к занятиям хореографией;
- познакомить с различными направлениями хореографии;
- познакомить с профессиональной терминологией;
- освоить основные двигательные навыки;

*развивающие:*

- способствовать развитию общих физических данных: координации, гибкости, упругости, равновесия, выносливости, силы и ловкости, быстроты реакции;
- способствовать развитию чувства ритма;

*воспитательные:*

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать коммуникативную культуру;
- способствовать воспитанию нравственных качеств по отношению к окружающим - доброжелательность, отзывчивость, чувство товарищества.

**Цель программы второго года обучения:** развитие гармоничной личности средствами спортивной хореографии.

## **Задачи программы:**

### *обучающие:*

- развитие организованности, умения слушать педагога;
- обучить основам спортивного и современного танца;
- познакомить с разнообразием стилей и направлений;

### *развивающие:*

- способствовать развитию актерских возможностей ребенка;
- способствовать развитию специфических навыков сценического движения: ощущения в пространстве, работы с партнёром (поддержки), с группой партнёров;
- способствовать развитию артистизма и эмоционального восприятия танца; внимательности, наблюдательности, творческого воображения;

### *воспитательные:*

- воспитывать волевые качества характера: настойчивость, терпение, стремление к успеху, самодисциплину;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- способствовать воспитанию эстетического вкуса у воспитанников.

**Цель программы третьего года обучения:** приобщение к культуре и спорту посредством освоения спортивного танца, приобретение практических навыков исполнения спортивных танцев, расширение кругозора.

## **Задачи программы:**

- способствовать развитию артистизма и эмоционального восприятия танца; внимательности, наблюдательности, творческого воображения.

### *воспитательные:*

- воспитывать волевые качества характера;
- настойчивость, терпение, стремление к успеху, самодисциплину;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- способствовать воспитанию эстетического вкуса у воспитанников.

**Форма обучения** очная с возможностью применения, дистанционных образовательных технологий, электронного обучения согласно Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

### **Формы работы обучающихся на занятии:**

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная.

### **Формы занятий:**

Беседа, практическое занятие, теоретическое занятие, открытое занятие, презентация, концерт, конкурс, лекция, мастер-класс, тренинг, фестиваль, репетиционное занятие.

### **Методы работы:**

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

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ);
- *наглядный* (качественный показ педагогом приемов исполнения, демонстрация отдельных частей и всего движения);

- *просмотр видеоматериалов* с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития, обучающегося;
- *практический* (воспроизводящие и творческие тренировочные упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого, повторение, самостоятельное выполнение);
- *аналитический* (наблюдение, сравнения и обобщения, развитие логического мышления, самоконтроль, самоанализ, анкетирование, опрос);
- *эмоциональный* (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учётом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

– объяснительно-иллюстративные методы обучения: объяснение в сочетании с показом основная методика изучения любого хореографического материала.

А также показ видеоматериала: концерты, конкурсы, балеты и т.д., и в посещении различных конкурсов, концертах. Увиденное, помогает обучающимся рассмотреть изученные стили в различных вариациях, в различном исполнении.

– репродуктивные методы обучения: обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы хореографических элементов. Данный метод также очень важен в процессе обучения, он развивает моторно-двигательную память.

– частично-поисковые методы обучения: обучающиеся участвуют в творческом поиске во время постановочной работы совместно с педагогом. Важнейшей задачей работы педагога является создание дружного целеустремленного коллектива, а настоящий детский коллектив, как и любой другой, рождается в процессе совместного труда.

– исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы): педагогом используются творческие задания, необходимые для развития творческой природы обучающихся. Например, показ изученной комбинации в обратном направлении, зеркальный показ комбинации, показ комбинации, поставленной самим обучающимся (на себя, на кого-либо из группы, на всю группу). Этот фактор делает занятия яркими и раскрепощающими.

Все вышеуказанные методы в целом развивают хореографическую память, которая очень важна на протяжении процесса обучения. Хорошая хореографическая память позволяет более углубленно изучить материал, и исполнить его в разных видах.

## **Основные характеристики программы**

**Тип дополнительной общеразвивающей программы** – модифицированная.

Данная программа представляет собой систему поэтапного обучения детей основам хореографического искусства, способствуя обеспечению непрерывности образования по хореографии. Программа опирается на многолетний опыт педагогов-хореографов по классическому танцу: А.Я. Ваганова «Основы классического танца», Нарская Т.Б., «Классический танец», Н.П. Базаровой и В.П. Мей; педагогов-хореографов по народному танцу: Зацепина К., Климова А., Ткаченко Т., Стуколкиной Н.М., Зарипов Р.С., Валяева Е.Р. «От замысла к сюжету».

**Способы организации содержания программы.** По способу организации содержания образования дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный танец» является интегрированной, разноуровневой:

Интеграция программы заключается во взаимодействии хореографических направлений и спорта, а также актерское мастерство и искусство балетмейстера.

Программа намечает определенный объем материала, который может быть использован или изменен с учетом физических возможностей каждой группы, содержит перечень разучиваемых упражнений у станка, и на середине зала. Особое внимание направлено на танцевальные номера, так как они являются показателем успешной и эффективной работы танцевального коллектива.

Необходимо приводить примеры из творческой деятельности ведущих мастеров хореографического искусства, знакомить обучающихся с лучшими балетными спектаклями, концертными программами и отдельными хореографическими номерами танцевальных коллективов.

Для более качественного изучения программы необходимо посещение концертов профессиональных и любительских музыкальных и хореографических коллективов, выставок, музеев с последующим их анализом и обсуждением.

**Уровни сложности программы. Стартовый уровень сложности дополнительной общеразвивающей программы** – основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету. Предполагает проведение занятий с детьми младшего школьного возраста и включает в себя основу классического и спортивного танца, а также раскрытие хореографических данных обучающегося для дальнейшего обучения (перехода на следующий уровень программы).

Набор в объединение на 1-ый год обучения проводится с учетом следующих возможностей ребенка: гибкость, музыкальность, способность уловить ритм, координация движений, двигательная память, спортивность.

**Базовый уровень сложности дополнительной общеразвивающей программы** – предполагает освоение умений и навыков по предмету. Также предполагает продолжение стартового уровня и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**2-й год обучения базового уровня** - предполагает освоение сценической практики, выступлений.

### **Объём программы (срок реализации программы).**

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения - стартовый уровень (6-8 лет) - 136 (204) часов;

2 год обучения: - базовый уровень (9-10 лет) - 204 (272) часа;

3 год обучения - базовый уровень (11-12 лет) - 272 часа.

Организация учебно-тренировочного процесса по данной программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недель).

### **Режим занятий:**

- 1 год обучения (6-8 лет) «Стартовый уровень» – академических часа по 30 мин. 3 раза в неделю;

- 2 год обучения (9-10 лет) «Базовый уровень» – 2 академических часа по 40 мин. 3 раза в неделю;

- 3 год обучения (11-12 лет) «Базовый уровень» – 2 академических часа по 40 мин. 3 раза в неделю.

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

### **Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп**

*Возраст участников программы*

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный танец» рассчитана на обучение обучающихся в возрасте 6-12 лет. Набор обучающихся в объединение на первый год



обучения осуществляется в начале учебного года, принимаются все желающие без специальной подготовки. Допускается исключение по возрасту (приему/донабору) обучающихся на последующие годы обучения реализации программы на основании контрольно-измерительных материалов предусмотренных учебной программой на соответствующий год обучения.

*Группы формируются* в начале учебного года на бесплатной основе. Обучающимся рекомендовано предоставить медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий хореографией.

*Рекомендуемый состав групп:*

- 1 год обучения – 6-18 обучающихся;
- 2 год обучения – 6-18 обучающихся;
- 3 год обучения – 6-12 обучающихся.

Дополнительный набор на 2-3 года обучения осуществляется на основании контрольно-измерительных материалов на данный год обучения (промежуточная или итоговая аттестация).

### **Планируемый результат**

Результат планируется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы – развитие творческой активности, хореографической памяти, воображения, умения выразить свои чувства (основы актерского мастерства), развитие коммуникативных способностей, индивидуальности, умения импровизировать, развитие ритмически-музыкального слуха, хореографических данных, освоение основных движений, элементов, трюков.

### **Планируемые результаты.**

**Планируемые результаты для стартового уровня (6-8 лет). Первый год обучения:**

*Личностные результаты.*

У обучающихся будут сформированы:

- мотивация к участию в танцевальной жизни объединения и продуктивному сотрудничеству со сверстниками при решении различных творческих задач, адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
- способность осознавать свои творческие возможности;
- мотивация на ведение здорового образа жизни, воспитание трудовой дисциплины;
- личностная и групповая мотивация на обучение хореографическому искусству, чувство коллективизма;
- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющегося в эмоционально-ценностном отношении к хореографическому искусству;
- устойчивая потребность делиться своим хореографическим и эмоциональным опытом с другими обучающимися;
- опыт самостоятельного общественного действия в открытом социуме (участие в концертах для родителей и обучающихся);
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

*Метапредметные результаты:*

У обучающихся будут сформированы действия:

- развивать все виды памяти и внимания, физическую выносливость и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- уметь формировать правильную осанку;
- определять необходимые средства для решения учебной задачи;
- отличать верно/неверно выполненное задание на основе заданных критериев; сопоставлять полученный результат с образцом, обнаруживать и фиксировать ошибки;
- выделять знакомую и новую информацию;
- выделять признаки сходства / различия;
- выбирать способы решения проблем теоретического и поискового характера;
- высказывать и аргументировать своё мнение, соблюдая правила речевого этикета;
- распределять роли в совместной деятельности;

– осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

Предметные результаты первого года обучения:

К концу первого года обучения:

- будут проявлять интерес к хореографическому искусству и творческой деятельности, к спортивному танцу в целом;
- будут знать элементы, трюки и основные па спортивного танца;
- будут знать особенности постановки корпуса, головы, позиций ног, рук, танцевальных комбинаций;
- будут владеть основными определениями из французской терминологии классического танца, методикой исполнения изученных движений;
- будут иметь представление о понятии «сценическое пространство»;
- освоят методически правильное исполнение программных движений, основу музыкально-ритмического воспитания, работу со сценическим пространством;
- приобретут знания правил техники безопасности на занятиях хореографии.

**Планируемые результаты для базового уровня (9-10 лет). Второй год обучения:**

Личностные результаты. К концу второго года обучения, у обучающихся будут сформированы:

- понимание ценности хореографического искусства в жизни человека и общества, воспитание эстетического восприятия;
- воспитание эмоционально-волевых качеств: силы воли, выносливости, концентрации внимания, трудолюбия и стремления к достижению поставленных целей;
- развитие интеллекта и художественного вкуса, культурного и социального самоопределения;
- развитие способности к самосовершенствованию через самообразование, самопознание и саморазвитие, мотивации достижения успеха;
- развитие воображения, фантазии, наглядно-образного, ассоциативного мышления, способности к самостоятельному художественному осмыслению хореографического материала;
- навыки коммуникативного межличностного общения («исполнитель-педагог», «партнер-партнер», «участник-коллектив»);
- уважительное отношение к хореографическому наследию России, других стран.

Метапредметные результаты:

У обучающихся будут сформированы действия:

- представлять информацию в развернутом/сжатом виде.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- признавать возможность существования различных точек зрения;
- участвовать в диалоге, соблюдать правила ведения диалога;
- договариваться о распределении обязанностей при работе в паре/группе;
- представлять результат совместной деятельности;
- чувство ритма, умение слышать, чувствовать музыку и выражать в движении ее характер и другие особенности;
- развивать и совершенствовать исполнительские технику исполнения спортивного танца, передавать стиль и манеру исполнения разных стилей танца;
- уметь развивать физические данные: гибкость, шаг, выворотность, вытянутость и силу ног, подъем, растяжку, и т.д.;
- уметь развивать суставно-двигательный и связочный аппарат;
- уметь снимать мышечные «зажимы» и психологический процесс торможения средствами танца; вырабатывать баланс в системе «возбуждение-торможение»;
- развивать эмоционально-ценностного отношения к явлениям жизни и искусства на основе восприятия и анализа художественных образов;
- пользоваться приемами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проявлять коммуникативные способности в учебно-практической деятельности.

Предметные результаты второго года обучения:

- будут владеть основными определениями из французской терминологии классического танца, терминологией современного танца; методикой исполнения изученных движений.
- будут иметь представление о истории и теории танца;
- будут знать основные законы зрительного восприятия;
- будут уметь самостоятельно действовать на сцене при меняющихся условиях мероприятия;
- освоят программный стиль спортивного танца;
- овладеют основами актерского мастерства;
- получат навыки работы у станка и в пространстве зала, малого и большого сценического пространства.

**Планируемые результаты для базового уровня (11-12 лет). Третий год обучения:**

Личностные результаты

Создание условий для формирования следующих умений:

- будет сформировано чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности;
- развитие эстетического вкуса, высоких нравственных качеств;
- реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку;
- позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей.

Метапредметные результаты:

В результате освоения данной программы, обучающиеся будут:

- осуществлять контроль в процессе своей деятельности;
- отличать верно/неверно выполненное задание на основе заданных критериев
- выдвигать и обосновывать критерии оценки;
- определять причины успеха/неуспеха решения учебной задачи;
- оценивать верность/ошибочность выполнения учебных задач;
- выполнять задания, предложенные на выбор;
- выполнять учебное задание в соответствии с поставленной целью, планом;
- начинать и выполнять действия и заканчивать его в требуемый временной момент;
- прилагать волевые усилия для достижения результата;
- ставить новые учебные задачи;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- сотрудничать с одноклассниками, педагогом для реализации проектной деятельности;
- учитывать разные мнения и интересы;
- аргументировать и обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- оценивать действия партнеров по совместной деятельности;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение.

Предметные результаты:

К концу третьего года обучения, обучающиеся:

- овладеют основами актерского мастерства;
- получат навыки ансамблевости и чувства пространства (соблюдение дистанции между участниками хореографической постановки);
- приобретут навыки синхронного исполнения.

- расширят знания терминологии спортивного танца, актерского мастерства;
- будут владеть техникой контактной импровизации;
- будут иметь представление об истории возникновения техники контактная импровизация;
- получат навыки импровизации в спортивном танце;
- будут уметь выполнять самостоятельную работу над сочинением комбинации на тему, заданную педагогом;
- будут владеть навыками самостоятельного осмысливания хореографического образа.

### **Общая характеристика этапов контроля, форм, способов контроля**

Этапы контроля:

*Текущий контроль* успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется педагогом, регулярно (по мере прохождения учебного материала) в рамках расписания занятий.

Формы контроля во время прохождения учебного материала: наблюдение, опрос, концерт, тестирование, взаимоконтроль, самоконтроль, фестивали, хореографические конкурсы городского, окружного, всероссийского и международного уровня. Все выступления обучающихся позволяют воспитывать собранность, ответственность, самостоятельность, уверенность в себе и своих силах, помогает научиться адаптироваться к быстро меняющимся обстоятельствам, воспитывает потребность в реализации своего творческого потенциала и эстетического начала.

*Промежуточная аттестация* за первое полугодие учебного года определяет успешность развития, обучающегося и усвоение им дополнительной общеразвивающей программы на определённом этапе обучения. Теоретические и практические зачёты. Открытые занятия.

*Итоговая аттестация* за второе полугодие учебного года проводится в конце учебного года, определяет успешность усвоения дополнительной общеразвивающей программы согласно, ожидаемых результатов текущего года обучения. Теоретические и практические зачёты, отчётный концерт за год обучения.

*Итоговая аттестация* за весь период обучения определяет успешность усвоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам всего периода обучения. После прохождения всей программы у каждого обучающегося в репертуаре должно быть участие в минимум 2х групповых хореографических постановках. И сдача итоговой аттестации в виде контрольного занятия, на котором проверяется практические и теоретические знания в классическом, народном и современном танце, а также физические возможности исполнителя и комбинация (или этюд, хореографическая постановка), сочиненная и исполненная обучающимся во время аттестационного занятия.

**Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы** предполагает три вида оценки: *высокий, средний, низкий*. Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей, наличие элементов самоанализа; наглядность. Оценки выставляются в соответствии с уровнем освоения дополнительной общеразвивающей программы по итогам промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за весь период обучения.

### **Рабочая программа воспитания МБУДО «ЦДО «Перспектива»**

Рабочая программа воспитания МБУДО «ЦДО «Перспектива» к дополнительной общеразвивающей программе является обязательной, самостоятельной, утверждается и вводится в действие приказом директора МБУДО «ЦДО «Перспектива». В рабочей программе воспитания МБУДО «ЦДО «Перспектива» отражены: особенностями организуемого в Учреждении воспитательного процесса; цели и задачи воспитания; виды, формы и содержание деятельности; основные направления самоанализа воспитательной работы. Воспитательная работа с обучающимися Учреждения ведется в соответствии с рабочей программой воспитания МБУДО «ЦДО «Перспектива». Педагоги дополнительного образования каждый учебный год составляют **календарный план воспитательной работы** своего объединения, реализуемой дополнительной общеразвивающей программы. На основе календарных планов воспитательной работы объединения формируется календарный план воспитательной работы Учреждения (МБУДО «ЦДО «Перспектива»).

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## Кадровое обеспечение

Высшее профессиональное образование, среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без требований к стажу и квалификационной категории.

## Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов					Формы аттестации
		1 год	2 год	3 год			
1.	Введение, инструктаж по ТБ	4	4	4	4	4	Опрос
2.	Гимнастика и растяжка	68	36	68	68	68	Контрольные занятия
3.	Основы классического танца	22	24	20	20	-	Теоретические и практические зачеты
4.	Спортивный танец	-	24	56	80	68	Теоретические и практические зачеты
5.	Ритмика	34	-	-	-	-	Теоретические и практические зачеты
6.	Вовлечение в хореографическую и творческую деятельность.	-	8	12	20	-	Теоретические и практические зачеты
7.	Постановочная и репетиционная работа.	68	68	68	68	68	Теоретические и практические зачеты
8.	Промежуточная и итоговая аттестация учебного процесса	8	8	8	8	8	Теоретические и практические зачеты
<b>Итого:</b>		<b>204</b>	<b>204</b>	<b>272</b>	<b>204</b>	<b>272</b>	

## Учебно-тематический план 1 год обучения (204 часа)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Введение</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	2	-
1.2.	Инструктаж по ТБ	2	2	-
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>II. Гимнастика и растяжка</b>				

2.1.	Гимнастика	34	-	34
2.2.	Растяжка	34	-	34
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
<b>III. Основы классического танца</b>				
3.1.	Позиции ног классического танца	6	2	4
3.2.	Позиции рук классического танца	8	2	6
3.3.	Demi plie, releve	8	2	6
<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
<b>IV. Спортивный танец</b>				
<b>V. Ритмика</b>				
5.1.	Танцевальные шаги	4	-	4
5.2.	Танцевальный бег	4	-	4
5.3.	Прыжки	4	-	4
5.4.	Основные положения рук	2	-	2
5.5.	Танцевальные движения	12	4	8
5.6.	Подготовка к трюкам	8	-	8
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
<b>VI. Вовлечение в хореографическую и творческую деятельность</b>				
<b>VII. Постановочная и репетиционная работа</b>				
7.1.	Танцевальные связки, комбинации	16	-	16
7.2.	Актерское мастерство	16	4	12
7.3.	Постановка хореографических этюдов	16	4	12
7.4.	Отработка хореографических номеров	20	-	20
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>
<b>VIII. Аттестация учебного процесса</b>				
8.1.	Промежуточная аттестация за первое полугодие учебного года	4	2	2
8.2.	Итоговая аттестация за второе полугодие учебного года	4	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого за период обучения</b>		<b>204</b>	<b>26</b>	<b>178</b>

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Введение</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	2	-
1.2.	Инструктаж по ТБ	2	2	-
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>II. Гимнастика и растяжка</b>				
2.1.	Гимнастика	34	-	34
2.2.	Растяжка	34	-	34
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>

<b>III. Основы классического танца</b>				
3.1.	Позиции ног и рук классического танца	4	-	4
3.2.	Экзерсис у хореографического станка	20	4	16
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>IV. Спортивный танец</b>				
4.1	Позиции ног и рук невыворотные	6	2	4
4.2	Базовые элементы спортивного танца	6	2	4
4.3	Акробатика	6	2	4
4.4	Цирковые направления	6	-	6
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
<b>V. Ритмика</b>				
<b>VI. Вовлечение в хореографическую и творческую деятельность</b>				
6.1	Просмотр видео спектаклей	2	-	2
6.2	Концертно-театральная деятельность	6	2	4
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>VII. Постановочная и репетиционная работа</b>				
7.1	Танцевальные связки, комбинации	16	-	16
7.2	Актерское мастерство	16	4	12
7.3	Постановка хореографических этюдов	16	4	12
7.4	Отработка хореографических номеров	20	-	20
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>
<b>VIII. Аттестация учебного процесса</b>				
8.1	Промежуточная аттестация за первое полугодие учебного года	4	2	2
8.2	Итоговая аттестация за второе полугодие учебного года	4	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого за период обучения</b>		<b>204</b>	<b>28</b>	<b>176</b>

**Учебно-тематический план  
3 год обучения (204 часа)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Введение</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	2	-
1.2.	Инструктаж по ТБ	2	2	-
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>II. Гимнастика и растяжка</b>				
2.1.	Гимнастика	18	-	18



2.2.	Растяжка	18	-	18
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>
<b>III. Основы классического танца</b>				
3.1.	Epaulement, en face	4	2	2
3.2.	Arabesques I-IV	4	2	2
3.3	Экзерсис у хореографического станка	12	2	10
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>IV. Спортивный танец</b>				
4.1	Экзерсис на середине зала	28	4	24
4.2	Акробатика	14	4	10
4.3	Элементы спортивного танца, трюки	14	4	10
<b>Итого</b>		<b>56</b>	<b>12</b>	<b>44</b>
<b>V. Ритмика</b>				
<b>VI. Вовлечение в хореографическую и творческую деятельность</b>				
6.1	Просмотр видео спектаклей	12	2	10
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>VII. Постановочная и репетиционная работа</b>				
7.1	Танцевальные связки, комбинации	16	-	16
7.2	Актерское мастерство	16	4	12
7.3	Постановка хореографических этюдов	16	4	12
7.4	Отработка хореографических номеров	20	-	20
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>
<b>VIII. Аттестация учебного процесса</b>				
8.1	Промежуточная аттестация за первое полугодие учебного года	4	2	2
8.2	Итоговая аттестация за второе полугодие учебного года	4	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого за период обучения</b>		<b>204</b>	<b>34</b>	<b>170</b>

**Учебно-тематический план  
3 год обучения (272 часа)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Введение</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	2	-
1.2.	Инструктаж по ТБ	2	2	-
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>II. Гимнастика и растяжка</b>				
2.1.	Гимнастика	34	-	34

2.2.	Растяжка	34	-	34
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
<b>III. Основы классического танца</b>				
3.1.	Epaulement, croisée, en face	4	2	2
3.2.	Arabesques I-IV	4	2	2
3.3	Экзерсис у хореографического станка	16	2	14
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
<b>IV. Спортивный танец</b>				
4.1	Экзерсис на середине зала	30	4	26
4.2	Акробатика	24	4	20
4.3	Элементы спортивного танца, трюки	26	4	22
<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>12</b>	<b>68</b>
<b>V. Ритмика</b>				
<b>VI. Вовлечение в хореографическую и творческую деятельность</b>				
6.1	Просмотр видео спектаклей	20	4	16
<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>VII. Постановочная и репетиционная деятельность</b>				
7.1	Танцевальные связки, комбинации	16	-	16
7.2	Актерское мастерство	16	4	12
7.3	Постановка хореографических этюдов	16	4	12
7.4	Отработка хореографических номеров	20	-	20
<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>
<b>VIII. Аттестация учебного процесса</b>				
8.1	Промежуточная аттестация за первое полугодие учебного года	4	2	2
8.2	Итоговая аттестация за второе полугодие учебного года	4	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого за период обучения</b>		<b>204</b>	<b>34</b>	<b>170</b>

**Содержание программы**  
**1 год обучения**  
**Стартовый уровень 6-8 лет**  
**I. Введение**

**1.1 Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Группа спортивного танца»**

Теоретические занятия

Беседа о пользе занятий хореографией. Знакомство с залом и с требованиями к внешнему виду

**1.2 Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в хореографическом зале**

Теоретические занятия

Инструктаж по технике безопасности.

**II. Гимнастика и растяжка**

**2.1. Гимнастика**

Практические занятия

*Развитие мышц и подвижности суставов рук.* Махи рук с усилением амплитуды разворота; *Развитие подвижности и натянутости стоп.* Releve по I прямой, III и II прямой позициям. Сокращение и натяжение стоп поднятых ног на высоту 45, 90 градусов от пола, в выворотном и невыворотном положении, лежа на спине. *Развитие выворотности в тазобедренном и коленном суставах.* Укрепление мышц спины. «Мельница», «Ящерица».

**2.2. Растяжка**

Практические занятия

Выполнение упражнений на растяжку мышц и гибкость суставов всего тела. Выполнение продольных (с правой и левой ноги) и поперечного шпагатов.

Шпагаты. Поперечный, продольные. Упражнение «лягушка» на животе, спине. Упражнение «бабочка». «Циркуль».

**III. Основы классического танца**

**3.1. Позиции рук классического танца**

Теоретические занятия

Постановка рук классического танца. Расположение предплечий, логтя, кистей и пальцев.

Пример «капли»

Практические занятия

Подготовка к изучению позиций рук (этюд «Воздушный шар»)

**3.2. Позиции ног классического танца**

Теоретические занятия

Постановка ног классического танца. 1-6 позиции ног.

Практические занятия

Изучение позиций ног (1я выворотная и невыворотная)

**3.3. Demi plie, releve**

Теоретические занятия

Французская терминология. Перевод значений понятий. Пар терр – на полу. Батман тандю – отведение/приведение ноги.

Практические занятия

Изучение упражнений demi plie, releve (маленькое приседание и подъем на получпальцы)

#### **IV. Спортивный танец**

##### **V. Ритмика**

###### **5.1. Танцевальные шаги**

###### Практические занятия

Ходьба энергичная, спокойная, на полупальцах, топающий шаг, шаги с высоким поднятием колена. Па: простой, на носочках, танцевальный шаг с носка, на пятках, маршевый, приставной, топающий, па польки, шаг «цапля», подскоки.

###### **5.2. Танцевальные бег**

###### Практические занятия

Бег: легкий, ритмичный, мелкий на полупальцах, с высокоподнятыми коленями, беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад, галоп, бегунок с выбрасыванием прямых ног поочередно вперед, сторону и назад.

###### **5.3. Прыжки**

###### Практические занятия

Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, вокруг себя на 90, 180 и 360 градусов.

###### **5.4. Основные положения рук**

###### Практические занятия

Танцевальные положения рук на поясе, за юбочку, по платью, на поясе в кулачках.

###### **5.5. Танцевальные движения**

###### Теоретические занятия

Просмотр видеоматериалов хореографических постановок детских коллективов.

###### Обсуждение.

###### Практические занятия

Поочередное выставление ноги на пятку и носок крестом: вперед, сторону и назад. Пружинки прямые и с закручиванием в приседании. Притопывание одной ногой, двумя ногами. Наклоны корпуса вперед и сторону. Рисунки танца: полукруг, диагональ, линия, колонна, змейка, по кругу, шахматный порядок, размещение на авансцене.

Воспроизведение ритмических рисунков с хлопками и притопыванием.

###### **5.6. Подготовка к трюкам**

###### Практические занятия

Мостик, колесо, свечка, «Ванька-встань-ка». Стойка на логтях у стены.

#### **VI. Вовлечение в хореографическую и творческую деятельность**

##### **VII. Постановочная и репетиционная работа**

###### **7.1. Танцевальные связки, комбинации**

###### Практические занятия

Изучение связок и комбинаций к хореографическим номерам. Отработка техники исполнения.

###### **7.2. Актерское мастерство**

###### Теоретические занятия

Знакомство с понятием «актерское мастерство».

###### Практические занятия

Тренинги, направленные на развитие актерского мастерства.

###### **7.3. Отработка хореографических этюдов**

###### Практические занятия

Постановочная деятельность хореографических этюдов и номеров

###### **7.4. Отработка хореографических номеров**

###### Практические занятия

Работа над техникой исполнения па, актерского мастерства, «чистка» номеров, соблюдение дистанции по площадке между участниками постановок, синхронностью. Разделение учеников на составы, как в профессиональных коллективах. Подбор костюмов. Работа со сценическим пространством. Изучение правил сценической культуры.

## **VIII. Промежуточная и итоговая аттестация**

### **8.1 Промежуточная аттестация**

#### Теоретические занятия

Опрос (тест) по итогам первого полугодия учебного года.

#### Практические занятия

Оценочное открытое занятие с прохождением промежуточной аттестации, подведение итогов полугодического обучения.

### **8.2 Итоговая аттестация**

#### Теоретические занятия

Опрос (тест) по итогам второго полугодия учебного года.

#### Практические занятия

Подготовка хореографических постановок для показа на отчетном концерте МБУДО «ЦДО «Перспектива». Прохождение промежуточной аттестации, подведение педагогом итогов второго полугодического обучения.

## **Содержание 2 год обучения Базовый уровень 9-10 лет I. Введение**

### **1.1 Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Группа спортивного танца»**

#### Теоретические занятия

Беседа о хореографическом искусстве, о направлениях. Знакомство с причинами выбора детьми нашего объединения.

### **1.2 Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в хореографическом зале**

#### Теоретические занятия

Инструктаж по технике безопасности.

## **II. Гимнастика и растяжка**

### **2.1. Гимнастика**

#### Практические занятия

Выполнение упражнений «книжка», «лягушка», «мостик», комплекс упражнений на силу мышц брюшного пресса и ног. Выполнение упражнений, направленных на гибкость тела, выворотность ног в тазобедренном, коленном голеностопном суставах. Акробатические элементы: «мостик» с переворотом, «колесо», стойка на руках.

### **2.2. Растяжка**

#### Практические занятия

Выполнение упражнений на растяжку мышц и гибкость суставов всего тела. Выполнение продольных (с правой и левой ноги) и поперечного шпагатов.

## **III. Основы классического танца**

### **3.1. Позиции рук и ног классического танца**

#### Теоретические занятия

Отличия позиций рук и ног классического танца. Выворотные, невыворотные и обратные позиции ног. Прямые позиции рук.

#### Практические занятия

Изучение позиций рук: подготовительная, 1я, 2я, 3я. Изучение 2й позиции ног.

### **3.2. Экзерсис у хореографического станка**

#### Теоретические занятия

Французская терминология классического танца. Перевод значений понятий. Батман тандю жете – бросок ноги на 25 градусов. Ронд – круг.

#### Практические занятия

Положение корпуса и головы в классическом танце. Изучение упражнений: demi plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambie par terre, подготовка к battement fondu, releve.

## **IV. Спортивный танец**

### **4.1. Позиции рук и ног невыворотные**

#### Теоретические занятия

Отличия позиций рук и ног классического танца. Выворотные, невыворотные и обратные позиции ног. Прямые позиции рук.

#### Практические занятия

Изучение позиций рук: 1я и 2я (открытая, закрытая), 3я-6я.

### **4.2. Базовые элементы спортивного танца**

#### Теоретические занятия

Терминология упражнений. База, Флайер, пирамида, поддержки.

#### Практические занятия

Изучение вспомогательных движений и упражнений.

### **4.3. Акробатика**

#### Теоретические занятия

Терминология упражнений. Колесо, стойка на руках, стойка на логтях.

#### Практические занятия

Изучение вспомогательных движений и упражнений.

### **4.4. Цирковые направления**

#### Теоретические занятия

Терминология упражнений. Затяжка, тур, обертас.

#### Практические занятия

Изучение вспомогательных движений и упражнений.

## **V. Ритмика**

### **VI. Вовлечение в хореографическую и творческую деятельность**

#### **6.1. Просмотр видео спектаклей и представлений**

##### Практические занятия

Просмотр, обсуждение в форме беседы, анализ увиденного.

#### **6.2. Концертно-театральная деятельность**

##### Практические занятия

Участие и просмотр концертов различного уровня.

## **VII. Постановочная и репетиционная работа**

### **7.1. Танцевальные связки, комбинации**

#### Практические занятия

Изучение связок и комбинаций к хореографическим номерам. Отработка техники исполнения.

### **7.2. Актерское мастерство**

### Теоретические занятия

Изучение техники «актерского мастерства».

### Практические занятия

Тренинги, направленные на развитие актерского мастерства.

### **7.3. Отработка хореографических этюдов**

#### Практические занятия

Постановочная деятельность хореографических этюдов и номеров

### **7.4. Отработка хореографических номеров**

#### Практические занятия

Работа над техникой исполнения па, актерского мастерства, «чистка» номеров, соблюдение дистанции по площадке между участниками постановок, синхронностью. Разделение учеников на составы, как в профессиональных коллективах. Подбор костюмов. Работа со сценическим пространством. Изучение правил сценической культуры.

## **VIII. Промежуточная и итоговая аттестация**

### **8.1 Промежуточная аттестация**

#### Теоретические занятия

Опрос (тест) по итогам первого полугодия учебного года.

#### Практические занятия

Оценочное открытое занятие с прохождением промежуточной аттестации, подведение итогов полугодического обучения.

### **8.2 Итоговая аттестация**

#### Теоретические занятия

Опрос (тест) по итогам второго полугодия учебного года.

#### Практические занятия

Подготовка хореографических постановок для показа на отчетном концерте МБУДО «ЦДО «Перспектива». Прохождение промежуточной аттестации, подведение педагогом итогов второго полугодического обучения.

## **Содержание 3 год обучения Базовый уровень 11-12 лет I. Введение**

### **1.1 Введение в дополнительную общеразвивающую программу «Группа спортивного танца»**

#### Теоретические занятия

Беседа о репертуаре объединения. Выбор учениками направлений спортивного танца.

### **1.2 Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в хореографическом зале**

#### Теоретические занятия

Инструктаж по технике безопасности.

## **II. Гимнастика и растяжка**

### **2.1. Гимнастика**

#### Практические занятия

Выполнение упражнений «книжка», «лягушка», «мостик» с поднятой ногой, «березка», комплекс упражнений на силу мышц брюшного пресса и ног. Выполнение упражнений, направленных на гибкость тела, выворотность ног в тазобедренном, коленном голеностопном суставах. Акробатические элементы.

### **2.2. Растяжка**

### Практические занятия

Выполнение упражнений на растяжку мышц и гибкость суставов всего тела.  
Выполнение продольных (с правой и левой ноги) и поперечного шпагатов.

## **III. Основы классического танца**

### **3.1. Позииции рук и ног классического танца**

#### Теоретические занятия

Понятия «epaullement, croisée, en face» (эпольман круазе, эфасэ).

#### Практические занятия

Изучение различных положений фигуры в пространстве, прямо (epaullement), в полуоборот (croisée, en face)

### **3.2. Arabesques I-IV**

#### Теоретические занятия

Французская терминология поз. 1-й арабеск, 2-й арабеск, 3-й арабеск, 4-й арабеск.  
Отличия.

#### Практические занятия

Изучение поз Arabesques I-IV.

### **3.3. Экзерсис у хореографического станка**

#### Теоретические занятия

Французская терминология упражнений у станка.

#### Практические занятия

Изучение позиций ног 3я, 5я. Изучение упражнений: grand plie, battement fondu, releve, grand battement jete.

## **IV. Спортивный танец**

### **4.1. Экзерсис на середине зала**

#### Теоретические занятия

Терминология упражнений. Рисунки танца (вид сверху).

#### Практические занятия

Правила выполнения движений. Последовательность.

Развитие синхронности и чувства ансамбля. Изучение прыжков: temps saute (по выворотным и невыворотным позициям ног), temps leve.

### **4.2. Акробатика**

#### Практические занятия

Изучение вспомогательных движений и упражнений. Вращения, перевороты.

### **4.3. Элементы спортивного танца, трюки**

#### Практические занятия

Упражнений «Поменяй пару», хореографические упражнения на координацию тела, рук, ног, головы.

Изучение вспомогательных движений и упражнений. Возможно изучение сложных трюков спортивного танца, как дополнительно, так и вместо, в зависимости от уровня обучаемости группы.

## **V. Ритмика**

## **VI. Вовлечение в хореографическую и творческую деятельность**

### **6.1. Просмотр видео спектаклей и представлений**

#### Практические занятия

Просмотр, обсуждение в форме беседы, анализ увиденного.

### **6.2. Концертно-театральная деятельность**

#### Практические занятия

Участие и просмотр концертов различного уровня.



## **VII. Постановочная и репетиционная работа**

### **7.1. Танцевальные связки, комбинации**

#### Практические занятия

Изучение связок и комбинаций к хореографическим номерам. Отработка техники исполнения.

### **7.2. Актерское мастерство**

#### Теоретические занятия

Изучение техники «актерского мастерства». Польза этюда на занятии.

#### Практические занятия

Тренинги, направленные на развитие актерского мастерства.

### **7.3. Отработка хореографических этюдов**

#### Практические занятия

Постановочная деятельность хореографических этюдов и номеров

### **7.4. Отработка хореографических номеров**

#### Практические занятия

Работа над техникой исполнения па, актерского мастерства, «чистка» номеров, соблюдение дистанции по площадке между участниками постановок, синхронностью. Разделение учеников на составы, как в профессиональных коллективах. Подбор костюмов. Работа со сценическим пространством. Изучение правил сценической культуры.

## **VIII. Промежуточная и итоговая аттестация**

### **8.1 Промежуточная аттестация**

#### Теоретические занятия

Опрос (тест) по итогам первого полугодия учебного года.

#### Практические занятия

Оценочное открытое занятие с прохождением промежуточной аттестации, подведение итогов полугодического обучения.

### **8.2 Итоговая аттестация**

#### Теоретические занятия

Опрос (тест) по итогам второго полугодия учебного года.

#### Практические занятия

Подготовка хореографических постановок для показа на отчетном концерте МБУДО «ЦДО «Перспектива». Прохождение промежуточной аттестации, подведение педагогом итогов второго полугодического обучения.

## **Материально-техническое оснащение программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование средства обучения</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>
1	Ноутбук с проектором	шт.	1
2	Акустическая система	шт.	1
3	Гимнастические коврики	шт.	15
4	Балетный станок	м.	10
5	Зеркальная стена	шт.	1
6	Помещение для переодевания в танцевальную форму	шт.	1
7	Специализированное танцевальное покрытие пола	шт.	1
8	Танцевальная форма	шт.	15

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество	
<b>1. Методическое сопровождение</b>				
1.1.	Методическая разработка «Здоровье сберегающие технологии в хореографическом искусстве»	шт.	1	
1.2.	Методическая разработка «Тренинги по актёрскому мастерству для обучающихся хореографией»	шт.	1	
<b>2. Информационная база</b>				
2.1.	База аудиоматериала по классическому и народному танцу на каждый год обучения на электронном носителе	шт.	5	
2.2.	Видеоматериалы	2.1.1.Балет «Щелкунчик»	шт.	1
		2.1.2.Хореографические постановки Государственного академического ансамбля народного танца имени Игоря Моисеева (ГААНТ)	шт.	1
2.3	Литературный материал	Нарская Т.Б. «Классический танец»	шт.	1
		Никитин В. «Композиция урока и методика преподавания»	шт.	1
		Зарипов Р.С. Валяева Е.Р. «От замысла к сюжету».	шт.	1
		Бриске И.Э. «Народно-сценический танец и методика его преподавания»	шт.	1
		Леонов В.А. «Теория и история музыки» Учебное пособие 1 и 2 части	шт.	2
<b>3. Дидактические материалы к программе</b>				
3.1.	Французская терминология	комплект	1	
3.2.	Тесты-опросники по темам программы	комплект	1	

3.3.	Памятка по технике безопасности «Правила поведения на занятиях по хореографии»	комплект	1
------	--	----------	---

## Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы

Все полугодовые результаты и результаты за весь учебный год заносятся в таблицу результативности выполнения программы.

№ п/п	ФИО	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		Средний показатель за весь период обучения обучающегося
		результат за полугодие	результат за год	результат за полугодие	результат за год	результат за полугодие	результат за год	
1								
2								
3								

В таблицу заносятся числовые показатели, которые соответствуют определенному уровню освоения материала, где: 3 – высокий уровень, 2 – средний уровень, 1 – минимальный уровень.

Средний показатель вычисляется путем сложения всех баллов за весь период обучения и деления на количество аттестаций.

## Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)

### Критерии оценки эффективности данной программы

#### 1 год обучения

№ п/п	Показатель		Низкий уровень (1)	Средний уровень (2)	Высокий уровень (3)	Форма проверки
1	<b>Развитие хореографичес- ких данных</b>	<b>Выворотность</b> При выполнении упражнений колени и стопы направлены в	Все упражнения выполнены не выворотню	Часть упражнений выполнено выворотню, часть полувыворотню	Все упражнения выполнены выворотню	1.Плие по 1ой позиции 2. «Лягушка» 3.Положение I открытой позиций ног

		стороны				
2		<b>Гибкость.</b> Уровень прогиба спины назад	Упражнения на развитие гибкости не выполнены	Выполнена часть упражнений на развитие гибкости	Все упражнения на развитие гибкости выполнены полностью	1. «Мостик» 2. «Лодочка»
3		<b>Эластичность мышц</b>	10 см. от пола и выше	5 см. от пола	Полный шпагат или «уход в минус»	1. Продольные шпагаты (с правой и левой ноги) 2. Поперечный шпагат
4		<b>Координация движений</b>	Упражнения на ориентацию в пространстве и времени не выполнены	Упражнения на ориентацию в пространстве и времени выполнены частично	Упражнения на ориентацию в пространстве и времени выполнены полностью	Упражнения на быструю смену хореографических движений в продвижении и смене точки зрителя
5	<b>Двигательная, зрительная и слуховая память</b>		Не способность к быстрому запоминанию хореографического текста	Способность к запоминанию хореографического текста, но недостаточно быстрая	Способность к быстрому запоминанию хореографического текста	Исполнение танцевальных комбинаций на быструю смену хореографического текста.
6	<b>Музыкально-ритмический слух</b>		Не выполнение музыкально-ритмического рисунка во время исполнения хореографического текста	Частичное выполнение музыкально-ритмического рисунка во время исполнения хореографического текста	Выполнение музыкально-ритмического рисунка во время исполнения хореографического текста	Упражнения на чувство ритма: быстрая смена ритма и хореографического текста.
7	<b>Теоретические знания: французская терминология</b>		Не знание французской терминологии по программе 1го года обучения	Не полное знание французской терминологии по программе 1го года обучения	Знание французской терминологии по программе 1го года обучения	Тест на знание французской терминологии по программе 1го года обучения
8	<b>Методика исполнения программных движений</b>		Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений	Грамотное исполнение с небольшими недочетами	Технически правильное исполнение программных движений	Исполнение методически верно программных движений

9	<b>Освоение сценического пространства</b>	При исполнении обучающийся не умеет распределить свое исполнение хореографических движений по сценической площадке	При исполнении обучающийся частично умеет распределить свое исполнение хореографических движений по сценической площадке	При исполнении обучающийся умеет точно распределить свое исполнение хореографических движений по сценической площадке	Исполнение этюдов, хореографических постановок на любом сценическом пространстве
10	<b>Основы актерского мастерства</b>	Невыразительное, без эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров	Не яркое выразительное и эмоциональное наполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров	Выразительное, эмоционально наполненное исполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров	1. Упаржнения на актерское мастерство 2. Исполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров с выполнением актерской задачи

## 2 год обучения

№ п/п	Показатель	Низкий уровень (1)	Средний уровень (2)	Высокий уровень (3)	Форма проверки	
1	<b>Развитие хореографических</b>	<b>Выворотность</b> При выполнении упражнений колени и стопы направлены в стороны	Все упражнения выполнены не вывороттно	Часть упражнений выполнено вывороттно, часть полувывороттно	Все упражнения выполнены вывороттно	1. Плие по 1ой позиции 2. «Лягушка» 3. Положение I открытой позиций ног
2		<b>Гибкость.</b> Уровень прогиба спины назад	Упражнения на развитие гибкости не выполнены	Выполнена часть упражнений на развитие гибкости	Все упражнения на развитие гибкости выполнены полностью	1. «Мостик» 2. «Лодочка»
3		<b>Эластичность мышц</b>	10 см. от пола и выше	5 см. от пола	Полный шпагат или «уход в минус»	1. Продольные шпагаты (с правой и левой ноги) 2. Поперечный шпагат

4		<b>Координация движений</b>	Упражнения на ориентацию в пространстве и времени не выполнены	Упражнения на ориентацию в пространстве и времени выполнены частично	Упражнения на ориентацию в пространстве и времени выполнены полностью	Упражнения на быструю смену хореографических движений в продвижении и смене точки зрителя
5		<b>Апломб</b>	Технические не правильно выполнены прыжки на низкую высоту	Часть технически правильно выполненных прыжков на достаточную высоту	Технически правильно выполнены прыжки на достаточную высоту	1.Прыжки по I открытой и прямой позициям ног (temps same) 2.Прыжок с поджатыми ногами
6		<b>Французская терминология</b>	Не знание французской терминологии по программе 2го года обучения	Не полное знание французской терминологии по программе 2го года обучения	Знание французской терминологии по программе 2го года обучения	Тест на знание французской терминологии по программе 2го года обучения
7		<b>Терминология спортивного танца</b>	Не знание терминологии спортивного танца по программе 2го года обучения	Не полное знание терминологии спортивного танца по программе 2го года обучения	Знание терминологии спортивного танца по программе 2го года обучения	Тест на знание терминологии спортивного танца по программе 2го года обучения
8		<b>Знание сценической культуры и законов зрительного восприятия</b>	Не соблюдение правил и норм поведения на концертах, конкурсах	Частичное соблюдение правил и норм поведения на концертах, конкурсах	Соблюдение правил и норм поведения на концертах, конкурсах	Поведение на выступлениях в примерных, за кулисами, на сценической площадке
9		<b>Основы истории и теории хореографии</b>	Не знание основы истории и теории хореографии	Не полное знание основы истории и теории хореографии	Знание основы истории и теории хореографии	Тест-опрос на знание основы истории и теории хореографии
10		<b>Законов зрительного восприятия</b>	Не знание законов зрительного восприятия	Не полное законов зрительного восприятия	Знание законов зрительного восприятия	Тест-опрос на знание законов зрительного восприятия

11	<b>Методика исполнения программных движений</b>	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений	Грамотное исполнение с небольшими недочетами	Технически правильное исполнение программных движений	Исполнение методически верно программных движений
12	<b>Исполнительское мастерство</b>	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение	Грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение	Исполнение танцевальных этюдов и хореографических постановок
13	<b>Освоение сценического пространства</b>	При исполнении обучающийся не умеет распределить свое исполнение хореографических движений по сценической площадке	При исполнении обучающийся частично умеет распределить свое исполнение хореографических движений по сценической площадке	При исполнении обучающийся умеет точно распределить свое исполнение хореографических движений по сценической площадке	Исполнение этюдов, хореографических постановок на любом сценическом пространстве
14	<b>Основы актерского мастерства</b>	Невыразительное, без эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров	Не яркое выразительное и эмоциональное наполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров	Выразительное, эмоционально наполненное исполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров	1. Упражнения на актерское мастерство 2. Исполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров с выполнением актерской задачи



### 3 год обучения

№ п/п	Показатель	Низкий уровень (1)	Средний уровень (2)	Высокий уровень (3)	Форма проверки	
1	Развитие хореографических данных	<b>Выворотность</b> При выполнении упражнений колени и стопы направлены в стороны	Все упражнения выполнены не выворотно	Часть упражнений выполнено выворотно, часть полувыворотно	Все упражнения выполнены выворотно	1.Плие по 1ой позиции 2. «Лягушка» 3.Положение I открытой позиций ног
2		<b>Гибкость.</b> Уровень прогиба спины назад	Упражнения на развитие гибкости не выполнены	Выполнена часть упражнений на развитие гибкости	Все упражнения на развитие гибкости выполнены полностью	1. «Мостик» 2. «Лодочка»
3		<b>Эластичность мышц</b>	10 см. от пола и выше	5 см. от пола	Полный шпагат или «уход в минус»	1.Продольные шпагаты (с правой и левой ноги) 2.Поперечный шпагат
4		<b>Координация движений</b>	Упражнения на ориентацию в пространстве и времени не выполнены	Упражнения на ориентацию в пространстве и времени выполнены частично	Упражнения на ориентацию в пространстве и времени выполнены полностью	Упражнения на быструю смену хореографических движений в продвижении и смене точки зрителя
5		<b>Апломб</b>	Технические не правильно выполнены прыжки на низкую высоту	Часть технически правильно выполненных прыжков на достаточную высоту	Технически правильно выполнены прыжки на достаточную высоту	1.Прыжки по I открытой и прямой позициям ног (temps same) 2.Прыжок с поджатыми ногами
6		<b>Французская терминология</b>	Не знание французской терминологии по программе 2го года обучения	Не полное знание французской терминологии по программе 2го года обучения	Знание французской терминологии по программе 2го года обучения	Тест на знание французской терминологии по программе 2го года обучения

7		<b>Терминология спортивного танца</b>	Не знание терминологии спортивного танца по программе 2го года обучения	Не полное знание терминологии спортивного танца по программе 2го года обучения	Знание терминологии спортивного танца по программе 2го года обучения	Тест на знание терминологии спортивного танца по программе 2го года обучения
8		<b>Основы истории и теории хореографии</b>	Не знание основы истории и теории хореографии	Не полное знание основы истории и теории хореографии	Знание основы истории и теории хореографии	Тест-опрос на знание основы истории и теории хореографии
9	<b>Методика исполнения программных движений</b>	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений	Грамотное исполнение с небольшими недочетами	Технически правильное исполнение программных движений	Исполнение методически верно программных движений	
10	<b>Исполнительское мастерство</b>		Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно	Грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение	Исполнение танцевальных этюдов и хореографических постановок

		выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение			
11	<b>Освоение сценического пространства</b>	При исполнении обучающийся не умеет распределить свое исполнение хореографических движений по сценической площадке	При исполнении обучающийся частично умеет распределить свое исполнение хореографических движений по сценической площадке	При исполнении обучающийся умеет точно распределить свое исполнение хореографических движений по сценической площадке	Исполнение этюдов, хореографических постановок на любом сценическом пространстве
12	<b>Основы актерского мастерства</b>	Невыразительное, без эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров	Не яркое выразительное и эмоциональное наполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров	Выразительное, эмоционально наполненное исполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров	1. Упражнения на актерское мастерство 2. Исполнение танцевальных комбинаций и концертных номеров с выполнением актерской задачи

## НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный танец» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституцией Российской Федерации (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Концепцией дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 09.05.2022);

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022);

- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (ред. от 11.06.2021);

- Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.08.2020 г. ДГ-1249/06 «О внедрении примерной программы воспитания»;

- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Перспектива»;

- Программой развития муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Перспектива» на 2021-2026 годы  
«Воспитательный эффект инновационного менеджмента организации дополнительного образования детей и взрослых в условиях цифровизации образования».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2012.
2. Бахрушин Ю.А. История русского балета. – М.: Просвещение, изд. 2-е, 2010.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – С.-П.: Изд. 6-ое, 2011.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца (с 1-го по 8-ой классы). – Л.: Искусство, 2010.
5. Нарская Т.Б. Классический танец. Учебно-методическое пособие для студентов институтов и колледжей искусств и культуры. Ч 1,2,3. – Челябинск, 2002. – 154с.
6. Энциклопедия «Балет». – М.: Советская энциклопедия, 1981.
7. Анисимов В.В, Грохольская О.Г, Никандров Н.Д. Общие основы педагогики: учебник для вузов. – М.: Просвещение, 2006. – 574 с.
8. Бриске И.Э. Народно-сценический танец и методика его преподавания: учебное пособие; Челябинск 2007.
9. Балетмейстер и коллектив: учебное пособие / Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина. – Орел, 2007.
10. Байкова Л.А, Гребенкина Л.К, Еремкина О.В и др. Методика воспитательной работы: учеб. пособие для студ.; под ред. Слостенина В.А. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 144с.
11. Захаров Р.В. Записки балетмейстера. – М.: Искусство, 1976. – 350с.
12. Новерр Ж.Ж. Письма о танце / Пер. с фр. под ред. А.А. Гвоздева. 2-е изд., испр. – СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2007. – 384 с.: ил. – (Мир культуры, истории и философии).
13. Панферов В.И. Мастерство хореографа: учеб. пособие / В.И. Панферов; Челяб. гос. акад. культуры и искусств – Челябинск, Издательство ООО «Полиграф-Мастер», 2009.
14. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1992. – 157 с.
15. Степанов Е.Н. Планирование воспитательной работы в классе. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 128с.
16. Торгашов В.Н. Теория и история хореографического искусства. Учебное пособие. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2004. – 240с., ил. 46.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**Приложение** к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Спортивный танец» включает:

- французскую терминологию;
- основные позиции рук, ног;
- терминология, применяемая при записи движений.

## Французская терминология

**ALLONGE , ARRONDIE** - положение округленной или удлиненной руки.

**ARABESQUE** - поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45, 60 или на 90 градусов, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

**ASSEMBLE** - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

**ATTITUDE** - положение ноги, оторванной от пола и согнутой в колене по тупым углом.

**BATTEMENT AVELOPPE**— противоположное *battement develop* движение, «рабочая» нога из открытого положения через *passé* опускается в заданную позицию.

**BATTEMENT DEVELOPPE** - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

**BATTEMENT FONDU** - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение *sur le coup -de-pied* спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма *fondue* из урока народно-сценического танца.

**BATTEMENT FRAPPE** - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *sur le coup-de-pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45 градусов в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

**BATTEMENT RELEVÉ LENT** - плавный подъем вытянутой ноги через скольжение по полу на 90 градусов вперед, в сторону или назад.

**BATTEMENT RETIRE** - перенос через скольжение «рабочей» ноги по опорной, через *passé* из V позиции вперед в V позицию сзади.

**BATTEMENT TENDU** - движение ноги, которая скольльзящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону.

**BATTEMENT TENDU JETE** - отличается от *battement tendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

**DEGAGE** - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с *demi-plie*, так и на вытянутых ногах.

**DEMI-PLIE** - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

**DEMI - ROND** - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону

**ECARTE** - поза классического танца (*a la seconde*), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

**EMBOITE** - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45о.

**EN DEDANS** - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

**EN DEHORS** — направление движения или поворота от себя или наружу.

**PAS BALANCE** - па, состоящее из комбинации *tombe* и *pas de bourree*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

**PAS CHASSE** - связующее движение с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

**PAS DE BOURREE** - связующий шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plie*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.

**PAS DE CHAT** - прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

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

**PASSE** - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passé par terre*), либо на 45 или 90 градусов.

**PIQUE** - легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

**PIROUTTE** - вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

**PLIE- RELEVE** - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

**POINT** [поинт] - вытянутое положение стопы.

**PRANCE** [пранс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и *point*.

**PREPARATION** - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

**RELEASE** [релиз] - расширение объема торса, которое происходит на вдохе.

**RELEVE** - подъем на полупальцы.

**RENVERSE** - резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croise*, сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.

**RONDE DE JAMBE PAR TERRE** - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

**ROVD DE JAMBE EN L`AIR** - круговое движение нижней части ноги (голеностопом) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45о или 90о.

**SAUTE** - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

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

**SOUTENU EN TOURNANT** - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

**SUR LE COU-DE-PIED** - положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

**TOMBE** - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi-plie*

## Основные позиции ног, рук

### ПОЗИЦИИ НОГ

**ПЯТЬ ОТКРЫТЫХ** – I, II, III, IV, V открытые позиции народно-сценического танца соответствуют пяти позициям классического танца.

**I ПОЗИЦИЯ** – пятки сомкнуты, носки разведены в сторону.

**II ПОЗИЦИЯ** – ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в сторону.

**III ПОЗИЦИЯ** – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны.

**IV ПОЗИЦИЯ** – одна нога находится впереди другой на расстоянии ступни, носки разведены в стороны. Носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади.

**V ПОЗИЦИЯ** – пятка одной ноги приставлена к носку другой. Носки разведены в стороны.

### ПЯТЬ ПРЯМЫХ

**I ПРЯМАЯ** – обе ноги приставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

**II ПРЯМАЯ** – ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

**III ПРЯМАЯ** – ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, пятка одной ноги находится у середины стопы другой.

**IV ПРЯМАЯ** – ноги поставлены по прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

**V ПРЯМАЯ** – ноги поставлены по прямой линии друг перед другом, пятка одной ноги соприкасается с ноской другой.

### ПЯТЬ СВОБОДНЫХ

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

### ДВЕ ЗАКРЫТЫЕ

**I ЗАКРЫТАЯ** – носки повернуты внутрь, пятки разведены в стороны.

**II ЗАКРЫТАЯ** – носки повернуты внутрь на расстоянии стопы друг от друга, пятки разведены в стороны.

### ПОЗИЦИИ РУК

**I ПОЗИЦИЯ** – закругленные в локтях руки подняты впереди корпуса на уровне груди.



**II ПОЗИЦИЯ** – руки разведены в стороны, кисти направлены вперед и чуть вверх.

**III ПОЗИЦИЯ** – округленные в локтях руки подняты вверх.

**IV ПОЗИЦИЯ** – согнутые в локтях руки лежат ладонями сбоку на поясе (талии): большой палец кисти – сзади, четыре других, собранных вместе, - спереди. Локти отведены в стороны.

**V ПОЗИЦИЯ** – руки скрещены перед грудью, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат поверх плеча разноименной руки, чуть выше локтя.

**VI ПОЗИЦИЯ** – руки согнуты в локтях и заведены ладонями за голову, как бы поддерживая головной убор.

**VII ПОЗИЦИЯ** – руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной кисти за спину на пояс. Одна кисть - тыльной стороной на поясе, другая – на ладони первой. Локти разведены в стороны.

## **ПОЛОЖЕНИЯ РУК**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ** – руки свободно опущены.

**I ПОЛОЖЕНИЕ** – руки раскрыты в стороны ладонями вверх. Пальцы собраны и вытянуты.

**II ПОЛОЖЕНИЕ** – руки вытянуты в локтях и раскрыты в стороны на высоте между II и III позициями. ладони повернуты вверх. Пальцы собраны и вытянуты.

### ТЕРМИНОЛОГИЯ, ПРИМЕНЯЕМАЯ ПРИ ЗАПИСИ ДВИЖЕНИЙ

**ОПОРНОЙ НОГОЙ** – называется нога, на которую переводится центр тяжести корпуса исполнителя не зависимо от ее движения;

**РАБОТАЮЩЕЙ** – называется нога, выполняющая движение, в то время, когда тяжесть корпуса исполнителя приходится на опорную ногу;

**ШАГ НОГОЙ** – движение, при котором одновременно с шагом переносится тяжесть корпуса на шагающую ногу;

**ШАГ НА НОГУ** – применяется, если перед шагом нога была поднята;

**ПРИСТАВИТЬ** – применяется при одновременном распределении тяжести корпуса на обе ноги;

**ПОДСТАВИТЬ** применяется при одновременном переводе тяжести корпуса на подставляемую ногу;

**ПОСТАВИТЬ** применяется при постановке ноги на носок или на пятку без переноса тяжести корпуса;

**ПРОВЕСТИ** – применяется при движении ногой по трем направлениям вперед, вперед – вправо, вперед – влево, тяжесть корпуса остается на опорной ноге;

**ОТВЕСТИ** – движение ноги в сторону (вправо или влево), затем назад, назад – вправо и назад – влево;

**ПЕРЕСТУПИТЬ** применяется на месте, при небольшом шаге, при подставке работающей ноги к опорной с одновременным переносом тяжести корпуса;

**ПРИТОПНУТЬ** – применяется при одновременном переносе тяжести корпуса на ударяющую об пол ногу;

**УДАРИТЬ** – применяется, когда удар делается без переноса тяжести корпуса на ударяющую ногу;

**ПОДНЯТЬ** – применяется при поднимании ноги с одновременным указанием положения колена и подъема;

**ПРИПОДНЯТЬ** – применяется при незначительном поднимании ноги также с указанием положения колена и подъема;

**ПОДВЕСТИ** – применяется при движении работающей ноги к опорной без переноса тяжести корпуса на работающую ногу. движение может исполняться без отрыва ноги от пола и поднятой ногой;

**ПЕРЕСКОЧИТЬ** – применяется при подмене ноги прыжком;

**БРОСОК НОГОЙ** – применяется при резком и быстром поднимании ноги;

**ВЫТЯНУТЬ** –применяется при одновременном выпрямлении ноги в колене и подъеме;

**ПОДСКОЧИТЬ** – применяется при небольшом, почти скользящем прыжке на двух или одной ноге;

**ПРЫЖОК**– применяется при большом прыжке: на месте, с продвижением вперед, вправо, влево, вперед - вправо, вперед - влево, назад - вправо, назад – влево;

**ВЫПАД** – применяется при движении, имеющем характер падения на шагающую ногу с одновременным сгибанием колена работающей ноги.