

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета

от «17» апреля 2024 г.
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №5
Н.Ю. Петкова
«29» марта 2024 г.
Приказ № Ш5-14-349/4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
художественной направленности
«Хореография»

Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 7 -15 лет
Автор-составитель программы:
Лебедкина Татьяна Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024 г.

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хореография» художественной направленности является модифицированной и составлена на основе типовой программы базового классического и современного танца с изменением и учётом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана на учащихся 7-15 лет, срок реализации 4 года, объем программы 74 часа каждый год, всего 296 часов.

Программа состоит из основных четырёх разделов: классический танец; эстрадный танец; народный танец; современный танец. К этим разделам добавлен дополнительный этап обучения в начале учебного года: ритмика; гимнастика; бальный танец; актерское мастерство.

Формы обучения: теоретическая, практическая, чаще всего групповая. Также используется индивидуальная и групповая формы.

В процессе реализации учащиеся познакомятся с различными направлениями и стилями хореографии, усвоят базовую технику хореографии, базовые навыки актерского мастерства, приобретут знания о том или ином направлении танца, научатся физической подготовке к реализации практического изучения хореографии, основным базовым движениям и комбинациям направлений представленных в данной программе.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Хореография»
Направленность программы	Художественная
Уровень программы	Стартовый для 1-го года обучения; Базовый для 2, 3, 4 года обучения.
Ф.И.О. автора (составителя) программы	Лебедкина Татьяна Владимировна, педагог дополнительного образования.
Год разработки или модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена программа	Утверждена директором МБОУ СОШ № 5 Приказ МБОУ СОШ № 5 от <u>17.04.2024</u> г. № <u>Ш5-14-349/4</u>
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Рецензия отсутствует.
Цель	Формирование личности ребенка с развитым художественно-эстетическим вкусом и системой ценностей в восприятии современной культуры, способного к творческой самореализации посредством современного искусства хореографии.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить учащихся основам хореографической деятельности; • ознакомить учащихся с разными стилями и направлениями современного танца; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать навыки актёрского мастерства; • развивать творческие артистические способности детей; • развивать коммуникативные и организаторские способности воспитанника; • сформировать художественно-эстетический вкус; <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать социальную активность личности учащихся, инициативность; • воспитывать позитивные личные качества у обучающихся; • воспитывать умение общаться в коллективе, взаимодействовать друг с другом;
Планируемые результаты освоения программы	<p>В результате реализации программы каждый учащийся должен:</p> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практические и теоретические умения и знания хореографического искусства; - историю балета и возникновения современного танца; - законы сценического действия; - основы актёрского мастерства и основные приёмы гриммирования;

	<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять элементы классического, характерного и современного танцев; - создавать точные и убедительные образы; - владеть практическими и теоретическими умениями и знаниями хореографического искусства.
Срок реализации программы	4 года
Количество часов в неделю/год	2 часа в неделю/74 часа в год. Всего 296 часов.
Возраст обучающихся	7 -15 лет
Формы занятий	Теоретические и практические: групповые, подгрупповые, индивидуальные. Занятия: беседа, тестирование, опрос, наблюдение, анализ и др. формы.
Методическое обеспечение	Литература по истории балета; Методическая литература по современному танцу; Биография деятелей хореографического искусства России и других стран; видео материал; музыкальный материал.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Помещение для занятий (оборудованный зал, станки и зеркала); актовый зал, костюмерная, реквизит, аудио и видео аппаратура.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хореография» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. дополнительного образования в МБОУ СОШ №5 на 2023-2024 учебный год Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

2. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/).

3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>).

4. 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»» (<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>).

5. А также другими Федеральными законами, иными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ (Ханты-Мансийского автономного округа-Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 5: Приказ от 31.05.2023 г. № Ш5-13-760/3 «Об организации».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность данной программы состоит в том, что программа рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией (в отличие от специальных учебных заведений), не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. Программа намечает определенный объем материала, который может быть использован или изменён с учётом состава класса, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разно-уровневых групп детей, нестандартностью индивидуальных результатов обучения.

Новизна программы состоит не только в обучении танцевальных постановок, но и в оздоравливающем эффекте от занятий (профилактика заболеваний позвоночника, верхних дыхательных путей и т.д.).

Направленность: художественная.

Уровень освоения программы:

для 1-х классов - стартовый уровень,

для 2-х и более – базовый.

Отличительные особенности: Основное содержание циклов занятий рассчитано в несколько этапов, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, этапы соответствуют группам начального звена обучения, и от этапа к этапу идёт усложнение.

Программа дана по годам обучения, в течении которых ученикам следует усвоить определённый минимум практических знаний, умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения даётся материал по основным четырём разделам:

- 1.Классический танец;
 - 2.Эстрадный;
 - 3.Народный танец;
 - 4.Современный танец;
- Дополнительный этап обучения:

- 1.Ритмика;
- 2.Гимнастика;
- 3.Бальный танец.
- 4.Актёрское мастерство.

Тематика программы может меняться в зависимости от возраста учащихся и количества часов данных на группу.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей в возрасте 7-15 лет.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Срок освоения программы: 4 года.

Объем программы: 74 часа в год, всего 296 часов.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма обучения: очная.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Цель программы: Формирование личности ребенка с развитым художественно-эстетическим вкусом и системой ценностей в восприятии современной культуры, способного к творческой самореализации посредством современного искусства хореографии.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить учащихся основам хореографической деятельности;
- ознакомить учащихся с разными стилями и направлениями современного танца;

Развивающие:

- сформировать навыки актёрского мастерства;
- развивать творческие артистические способности детей;
- развивать коммуникативные и организаторские способности воспитанника;
- сформировать художественно-эстетический вкус;

Воспитательные:

- воспитывать социальную активность личности учащихся, инициативность;
 - воспитывать позитивные личные качества у обучающихся;
- воспитывать умение общаться в коллективе, взаимодействовать друг с другом;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план стартовый уровень (1 год обучения)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Знакомство. Вводное занятие. Инструктаж.	1	1		Беседа, анкетирование
2.	Раздел 2. Ритмика. Танцевально-музыкальные игры.	16	1	15	
2.1.	Знакомство. Что такое – ритмика? Музыкальный размер.	1	1		Беседа
2.2.	Ритмика. Разминка. Игры.	1		1	Наблюдение, анализ, игра
2.3.	Ритмика. Разминка под музыку: упражнения для головы, плеч, рук. Игры.	3		3	Наблюдение, анализ, игра
2.4.	Ритмика. Разминка под музыку: наклоны, повороты корпусом. Игры.	4		4	Наблюдение, анализ, игра
2.5.	Ритмика. Разминка под музыку: упражнения	4		4	Наблюдение, анализ, игра
2.6.	Ритмика. Разминка под музыку: упражнения на музыкальность.	3		3	Наблюдение, анализ, игра
3.	Раздел 3. Классика. Основные понятия.	15	2	13	
3.1	Рассказы о балете.	1	1		Беседа
3.2.	Рассказы о балете. Пространство и тело.	1	1		Беседа
3.3.	Классический станок. Основные понятия.	1		1	Наблюдение, оценивание
3.4.	Классический станок. Позиции ног.	1		1	Наблюдение, оценивание
3.5.	Классический станок. Позиции рук.	1		1	Наблюдение, оценивание
3.6.	Классический станок. Положения корпуса.	1		1	Наблюдение, оценивание
3.7.	Классический станок. Базовые упражнения.	7		7	Наблюдение, оценивание
3.8	Повторение пройденного материала.	2		2	Просмотр упражнений, оценивание.
4.	Раздел 4. Гимнастика.	15	2	13	
4.1.	Гигиена	1	1		Беседа, опрос
4.2.	Здоровый образ жизни: режим дня, зарядка, правильное питание.	1	1		Беседа, опрос
4.3.	Общие понятия. Весёлая зарядка.	1		1	Наблюдение, оценивание
4.4.	Разминка. Постановка дыхания. Шаги	4		4	Наблюдение,

	по кругу с носка; на полу пальцах. Бег; игровые шаги.				оценивание
4.5.	Разминка. Упражнения на гибкость. Колечко. Мост. Прыжки.	6		6	Наблюдение, оценивание
4.6.	Гимнастические упражнения.	1		1	Наблюдение, оценивание
4.7.	Повторение пройденного материала.	1		1	Наблюдение, оценивание
5.	Раздел 5. Эстрадный танец. Творческая деятельность.	26	2	24	
5.1.	Происхождение эстрадного танца.	1	1		Беседа
5.2.	Основные понятия эстрадного танца	1	1		Беседа, опрос
5.3.	Разминка. Упражнения на пластику.	4		4	Наблюдение, оценивание
5.4.	Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные элементы.	6		6	Наблюдение, оценивание
5.5.	Разминка. Упражнения на пластику. Эстрадные связки.	4		4	Наблюдение, оценивание
5.6.	Разминка. Эстрадные комбинации. Творческая деятельность: постановка танца	10		10	Наблюдение, оценивание
6	Итоговая аттестация	1		1	Отчетный концерт
	Итого:	74	8	66	

Содержание учебного плана стартовый уровень (1 год обучения)

Раздел 1. Знакомство. Вводное занятие. Инструктаж. (1 ч.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности поведения на занятиях. Правила.

Раздел 2. Ритмика. Танцевально-музыкальные игры. (15 ч)

Теория: Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Музыкальные жанры: танец, марш. Различие танцев по характеру, темпу, размеру: вальс, полонез, польку, эстрадный танец. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика: Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче и увеличивается размах рук, и, наоборот, со снижением темпа все стихает.

Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Голова должна двигаться так, как будто она подвешена на веревочке за макушку. Наклоны головой вниз вверх, не втягивая ее в плечи. Повороты головой вправо-влево, не заваливая ее назад, при повороте необходимо делать усилие на подбородок (при повороте направо правое ухо выше левого, и левое выше правого при повороте налево). Смещение головы в сторону без ее наклона, за счет мышц шеи. Затем, добавление к смещению головы вправо-влево наклон головы в соответствующую сторону. Должна прослеживаться последовательность при выполнении упражнения: смещение, потом наклон.

Плечи. Движения плечами вверх-вниз. Дети должны почувствовать, что при движении плечами вниз голова и шея остаются наверху: макушка как бы привязана за ниточку к потолку. А при движении плечами вверх голова и шея «прячутся» в плечах, а плечи стремятся коснуться ушей. Движения плечами поочередно: то правым вверх-вниз, то так же левым. При этом при движении вверх ребенок пытается достать плечом уха (возможен небольшой наклон головы к плечу для создания ощущения сжатия). При опускании плеча вниз возможно отклонение головы в противоположную сторону для создания ощущения растяжения. Движения плечами вперед-назад. Дети должны почувствовать, что при движении плечами вперед, они (плечи) не поднимаются вверх, и, соответственно, голова не втягивается в плечи. При движении плечами назад должно сложиться впечатление, что они (плечи) стремятся встретиться с пятками. При этом лопатки должны повстречаться друг с другом. Шея, при этом, опять же не прячется никуда, т.е. голова не втягивается в плечи.

Корпус. Наклоны во все стороны корпусом. Повороты корпуса (скручивание позвоночника). Впоследствии наклоны в разных направлениях без бёдер.

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полу пальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением.

Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Танцевально-музыкальные игры: Игра «Знакомство». Педагогу, впервые пришедшему на занятие, взяв мяч в руки, следует сначала представиться самому, затем передать мяч по цепочке. Получившему мяч необходимо назвать все предыдущие услышанные имена, а потом уже свое. Например, «Меня зовут Елена Владимировна» - передаю мяч ближе всего стоящему ученику. Он повторяет мое имя «Елена Владимировна», а потом говорит свое и подает мяч своему соседу или соседке. Передавая мяч по цепочке и повторяя имена за короткий срок. Вы запомните, как кого зовут и уже что-то получите (мяч, взгляд) и даже отдадите другому. Этот прием поможет создать добрую, непринужденную обстановку для дальнейшего занятия.

Игра «Найди свой путь» Движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально - ритмические упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Динамика», «Музыкальная фраза», «Акцент». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песню, которые следуют друг за другом, внезапно обрываясь. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню берут микрофон и открывают рот, словно поют, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой. Сейчас мы отправимся в гости в мастерскую Папы Карло. Что же мы увидим там? Конечно, игрушки. У вас есть любимые игрушки? Только мы будем не называть их, а показывать и сами озвучивать. Давайте попробуем сами изобразить наши игрушки (педагог может полетать "самолетиком", поскакать мячиком). Показывать свою игрушку можно одному или объединиться в пары, группы. Один, два, три. Вот мы уже в

мастерской. А это что за игрушка? Вся из дерева, ходит на прямых ножках, а ручки сгибает только в локте. Да, это Буратино! Походим все, как он (2 минуты). А это кто? Кукла Неваляшка! Руки прижаты к бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ножки чуть-чуть двигаются. И качается: сначала из стороны в сторону, а потом вперед-назад и никогда не падает (2 минуты).

Игра «Магазин игрушек»: продавцы, выбирается ведущий – покупатель. Все маршируют по кругу, покупатель в центре, и произносят слова: «дин-дин, дин-дин, открываем магазин, заходите, заходите (останавливаются), выбирайте что хотите (разводят руки в стороны); покупатель называет любую игрушку, и все должны изобразить эту игрушку, у кого лучше получится – он становится ведущим покупателем (в центре круга). И снова все продолжают идти по кругу со словами и т. д.

Раздел 3. Классика (15 ч)

Теория: Рассказы о балете. Пространство и тело. Фундамент любого танца - это классический танец, который начинается с экзерсиса.

Цель: в экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и приседание; постановка корпуса, рук и головы. В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, осанку, вырабатывается устойчивость, дети приучаются к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге, в начальной стадии – у станка.

Практика: Позиции рук. (Кисти). Позиции ног. Положения корпуса.

Подготовительная часть урока: Понятие – линия танца, маршировка по кругу (по линии танца) с носка, бег, под музыку. Вспомогательные упражнения на середине зала и на полу в виде танцевальной зарядки.

Основная часть.

1. Постановка корпуса.

Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, V позиция, IV позиция /как наиболее трудная изучается последней/. М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/. М.Р. $\frac{3}{4}$ /в каждой позиции стоять 8 тактов/.

Позиции рук: подготовительное положение, I позиция, III позиция, II позиция /как наиболее трудная изучается последней/ Позиции рук вначале изучаются на середине зала без точного соблюдения позиций ног. М.Р. 4/4, $\frac{3}{4}$.

2. Экзерсис у станка:

1. Demi plie в I, II, III, V позициях. М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт/.

2. Battement tendu/ в 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад/. М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения— на 1 такт, затем - на $\frac{1}{2}$ такта; во 2-м полугодии — на каждую 1/4/.

3. Releve на полу пальцах в I, II и V позициях: 1/на вытянутых ногах; 2/ с предварительным demi-plie; 3/ на demi-plie в заключение. М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на $\frac{1}{2}$ такта /.

4. Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по I позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке. М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии — на 2 такта, во 2-м полугодии — на 1 такт/.

3. Allegro. Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. По I позиции, по II, V. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала по всем позициям.

Раздел 4. Гимнастика (14 ч)

Теория: Гигиена (беседа). Режим дня. Зарядка. Правильное питание.

Цель: Здоровый образ жизни.

Практика: Цель: Физическая подготовка.

На уроке гимнастики изучаются и исполняются такие упражнения как – кувырок, отжимание, упражнения на пресс, упражнения на гибкость (лук, колечко – подготовка к мостику), постановка дыхания. Упражнения: «колечко», «парусник», лёжа на полу (на животе) руками упор возле плеч, медленно отрываем корпус от пола и прогибаемся, запрокидывая голову назад; несколько секунд задерживаем и опускаем корпус в и. п. затем добавляем сгибание ног в коленях и носками стоп тянемся до головы. После этих упражнений ложимся на спину на пол, сгибаем колени, стопы упираются в пол около ягодиц, ладони упираются в пол возле головы, и при поддержке педагога под спину (страховка) помогаем ученику выпрямить ноги и руки, таким образом встать на мостик.

После первого полугодия, когда дети устойчиво стоят на мостике, можно усложнять упражнения – мостиком ходить, продвигаясь вперёд или назад.

Упражнения с использованием собственной силы – например, притягивание туловища к ногам. Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью дополнительной внешней опоры, - например, сидя на стуле и зацепившись ногами за передние ножки, повернуться в сторону, наклониться и дотянуться до вещи на полу.

Упражнения, при которых часть тела зафиксирована с помощью «изолирующей» позиции, – например, повороты корпуса в стороны из положения: сидя на полу между ступнями согнутых в коленях, прижатых к полу и развернутых в стороны ног. Упражнения на растяжку; упр. на полу.

Статические упражнения, при которых производится удержание конечностей или корпуса в положении, требующем предельного проявления гибкости, – например, фиксированные наклоны или шпагаты.

Раздел 5. Эстрадный танец (26 ч).

Теория: Происхождение эстрадного танца. Основные понятия эстрадного танца.

Практика: Цель: развить пластику, ритмические движения.

Эстрадный танец состоит из движений, связок и комбинаций, прыжков и пируэтов, основанных на пластике корпуса, бёдер, ритмичности во всех движениях, не только тела, но и рук и ног. Соответственно разминка состоит из комплекса упражнений для развития пластики и ритмичных движений для всех частей тела.

Упражнения для головы:

Повороты вправо и влево; вперёд, назад; наклоны; круговые движения;

Плечевой пояс: круговые движения плечами; верхи вниз поднимать плечи поочерёдно, затем в разных темпах ритма.

Упражнения для рук: круговые движения для кистей (к себе, от себя); круг. движ. руками; сгибание рук в локтях попеременно (одна рука при сгибе вверху, на уровне плеча, др. внизу, затем меняем; и.п. рук в III позиции. Сгибаем пр. руку в локте, затем по очереди лев., после пр. вниз, потом лев. и повторяем в обратном порядке;

Упражнения для корпуса: Наклоны вперёд (круглая спина), и назад (прогнутая); наклоны в стороны; повороты корпусом, добавляя наклон; упражнение «волна», - изучается первоначально лицом к станку: отводим корпус назад (бёдра как можно дальше), колени вытянуты, руки тоже, садимся в глубокое плие, затем поднимаемся через полу пальцы, толкаем постепенно вперёд бёдра, медленно при этом поднимаясь, затем живот, после грудная клетка и наконец завершаем головой. После изучаем всё в обратном порядке. В последствии упражнение выполняется стоя, слегка приседая, и в любых положениях корпусом.

Упражнения для бёдер: И.п.: ноги во II не выворотной позиции. Поочерёдно сгибаем в колене то пр. ногу, то лев. выводя бедро в сторону; потом можно добавить по два раза на одну ногу, изменить темп и ритм; круговые движения бёдрами; в последствии к этим упражнениям добавляются шаги простые и приставные, с носка и без, с поворотами т.д.

Упражнения для ног: Все возможные маленькие и глубокие приседания; с добавлением поворотов коленями (твист); сгибание ног поочередно; поднимание ног согнув поочередно колено; батманы (броски).

Шаг: с носка и с пятки, на полу пальцах и без, в продвижении и на месте;

Бег: по кругу с носка; галоп, меняя вправо и влево;

Прыжки на месте; подскоки по диагонали; к концу года в повороте;

На основе этих упражнений составляем связки и комбинации.

Прыжки. Подготовительные движения к прыжкам: и.п. – ноги вместе, руки на поясе, спина ровная, на «и» слегка присесть (не наклоняясь), на «раз» оттолкнуться и выпрыгнуть вверх, при этом натянуть носки вниз, мягко приземлится, согнув колени и в и.п.

Во втором полугодии выполнение прыжков по линиям.

Итоговая аттестация (1ч.)

Практика: отчетный концерт.

Планируемые результаты освоения программы: 1 год обучения

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

Знать

- музыкальный размер, музыкальные жанры;
- основные требования классического танца;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение;
- гигиену, режим дня, здоровый образ жизни.
- происхождение эстрадного танца, основные понятия.

Уметь:

- Исполнять ритмические движения, различать музыкальный жанр;
- Владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- Выполнять базовые упражнения экзерсиса;
- Делать гимнастические упражнения;
- Выполнять эстрадные элементы и базовые комбинации.

Учебный план базовый уровень (2 год обучения)

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Беседа, анкетирование
2	Раздел 2. Гимнастика.	15			
2.1.	Определяются основные правила этики, гигиены, безопасности жизнедеятельности	1	1		Беседа
2.2.	Разминка. Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	2	1	1	Наблюдение, оценивание
2.3.	Разминка. Гимнастика. Наклоны туловища. Выпады в стороны и	2		2	Наблюдение, оценивание

	вперёд.				
2.4.	Разминка. Гимнастика. Упражнения на равновесие и на координацию движения.	2		2	Наблюдение, оценивание
2.5.	Разминка. Гимнастика. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на формирование осанки.	2		2	Наблюдение, оценивание
2.6.	Разминка. Гимнастика. Прыжки на скакалке.	1		1	Наблюдение, оценивание
2.7.	Разминка. Кувырок. Стойка на руках.	2		2	Наблюдение, оценивание
2.8.	Разминка. Гимнастика. Растяжка. Шпагаты.	2		2	Наблюдение, оценивание
2.9.	Повторение пройденного материала.	1		1	Тестирование, анализ выполнения упражнений.
3	Раздел 3. Народно-сценический танец.	15	2	13	
3.1.	Народный танец. Истоки.	1	1		Беседа, анкетирование
3.2.	История народного танца.	1	1		Беседа
3.3.	Основные понятия народного танца. Позии ног и рук.	2		2	Наблюдение, оценивание
3.4.	Разминка. Элементы. Комбинации.	2		2	Наблюдение, оценивание
3.5.	Разминка. Комбинации. Связки.	2		2	Наблюдение, оценивание
3.6.	Разминка. Повороты и вращения.	2		2	Наблюдение, оценивание
3.7.	Разминка. Комбинации. Дроби. Ключ.	4		4	Наблюдение, оценивание
3.8.	Повторение пройденного материала.	1		1	Анализ выполнения упражнений
4	Раздел 4. Современный танец. Джаз	43	2	41	
4.1.	Ознакомление с современным танцем.	1	1		Беседа
4.2.	История происхождения.	1	1		Беседа
4.3.	Джаз – урок. Основы. Позии ног и рук.	1		1	Наблюдение, оценивание
4.4.	Джаз – урок. Основы. Положение корпуса, головы.	2		2	Наблюдение, оценивание
4.5.	Джазовые связки и элементы.	3		3	Наблюдение, оценивание
4.6.	Основные понятия: полицентрика, изоляция, релаксация.	3		3	Наблюдение, оценивание
4.7.	Джазовые упражнения на координацию.	3		3	Наблюдение, оценивание

4.8.	Упражнения на полу (партер) stretching	4		4	Наблюдение, оценивание
4.9.	Упражнения на дыхание (лежа, сидя).	2		2	Наблюдение, оценивание
4.10.	Джаз – урок. Основы вращения.	3		3	Наблюдение, оценивание
4.11.	Джаз. Комбинации.	4		4	Наблюдение, оценивание
4.12.	Джазовые повороты.	2		2	Наблюдение, оценивание
4.13.	Джаз. Разучивание танца.	3		3	Наблюдение, оценивание
4.14.	Хореографические постановки.	1		1	Отчетный концерт
4.15.	Джаз. Разучивание танца.	9		9	Наблюдение, оценивание
4.16.	Повторение пройденного материала.	1		1	Тестирование

Содержание учебного плана базовый уровень (2 год обучения)

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности.

Теория: Проведение инструктажей по технике безопасности.

Раздел 2. Гимнастика (15 ч)

Теория: занятие начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи второго года обучения программы. Определяются основные правила этики, гигиены, безопасности жизнедеятельности.

Практика: в программе занятий по гимнастике предусмотрены циклы упражнений, решающих следующие задачи:

1 – функциональное развитие органов и систем, обеспечивающих достаточный запас мощности организма;

2 – укрепление опорно-двигательного аппарата;

3 – локальное развитие двигательных качеств;

4 – совершенствование способностей к ориентировке в пространстве; наиболее характерны упражнения в основных способах ходьбы, бега, прыжков, лазания; упражнения в равновесии, специальные упражнения для развития быстроты и точности реакции; специальные дыхательные упражнения.

Общие сведения о гимнастике.

Содержание материала: Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике.

Урок гимнастики:

1. Упражнения на развитие гибкости.

2. Упражнения для гибкости и подвижности в суставах.

3. Наклоны туловища.

4. Выпады в стороны и вперед.

5. Полу шпагат и шпагат.

6. Развитие подвижности в плечевых суставах.

7. Развитие гибкости позвоночника.

8. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.

9. Упражнения на развитие ловкости и координации.

10. Прыжки на скакалке (вперед, назад).
11. Упражнения на равновесие.
12. Упражнения на координацию движения.
13. Прыжки на скакалке.
14. Упражнения на формирование осанки.
15. Упражнения на проверку осанки.
16. Ходьба на носках.
17. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.
18. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
19. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
20. Кувырок вперёд и кувырок назад.
21. Мост из положения лёжа на спине.
22. Шпагаты: левый, правый, поперечный.
23. Колесо.

Раздел 3. Народно-сценический танец (15 ч.)

Теория: Истоки народного танца.

Практика: осанка – правильное положение корпуса: лопатки опущены вниз, корпус подтянут. Голова. Взгляд направлен на уровне глаз. Шея свободна, не напряжена. Упражнения для головы: поворот головы в профиль: вправо, влево; вверх, вниз. Вначале на 2 такта, музыкальный размер 3/4, затем на 1 такт - 3/4. Музыкальный размер 2/4, также на 2 такта, затем на 1 такт - 2/4.

Позиции и положения ног:

I, II, III, - свободные позиции. Ноги поставлены так, чтобы носки находились под углом между открытыми и прямыми позициями. I «параллельная» или VI позиция. Корпус распределен равномерно на обе ноги.

Положения рук:

подготовительное – руки опущены вдоль корпуса, кисти повернуты ладонью к бедрам, пальцы свободно сгруппированы вместе.

IV позиция – руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии: большой палец сзади, остальные, собранные вместе, спереди. Локти направлены в стороны.

Понятие “вытянутой” и “сокращенной” стопы: на полу, на пятку, в воздухе, по I и III свободной позиции.

Шаги под музыку с вытянутым носком по I свободной позиции.

Переменный ход с вытянутым носком. Музыкальный размер: 2/4; 4/4.

Удары ногой по VI позиции. Музыкальный размер – 2/4:

“и” – нога с сокращенным подъемом поднимается до щиколотки опорной;

“раз” – с ударом ставится в VI позицию. Повторить четыре раза. Поочередные удары стопой правой и левой ногой по VI позиции.

Выстукивающие движения по VI позиции: “и” – нога поднимается до щиколотки опорной; “раз” – с ударом опускается в VI позицию; “и два” – пауза. Повторить с левой ноги. Затем удары проделать по четвертям, фиксируя сокращенный подъем у щиколотки. Музыкальный размер: 2/4; 3/4.

Прыжки (saute) по свободной I и VI позициям, руки находятся в IV позиции.

Подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и с сокращенной стопой. Положение ноги “у щиколотки”.

Упражнения для пальцев и кистей рук:

сгибание кистей вниз-наверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;

движения рук из стороны в сторону, имитация полоскания; “Пушинка” – схватить пух большим и поочередно каждым пальцем, а затем всеми пальцами на каждую четверть такта, музыкальный размер – 2/4. Упражнение занимает 2 такта.

Поклон – дисциплинирует ребенка и приучает к правилам хорошего тона.

Мальчики– I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

“раз” – шаг в сторону правой ногой, голова прямо;

“два” – подставить левую ногу в I позицию;

“три” - опустить подбородок вниз;

“четыре” - вернуть голову в исходное положение.

Девочки – I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

“раз” – шаг правой ногой в сторону, голова прямо;

“два” – поставить левую ногу в I позицию;

“три” - demi-plie, подбородок опустить вниз;

“четыре” – исходное положение.

Профессиональная терминология не используется. Задачей первого года обучения является умение сосредоточиться, проявить внутреннюю собранность, активизировать внимание. Научиться слушать музыку, различать сильные и слабые доли в 2/4 и 3/4 музыкальном размере.

Раздел 4: Современный танец. Джаз. (43 ч.)

Теория: происхождение современного танца Джаз. Основные понятия: ознакомление и разбор основных стилей джазового танца.

Практика: Классический джаз: – (полицентрика, изоляция, релаксация), смесь классического танца и джазовой пластики, исполняется только под джазовую музыку Floorwork (флорворк)

Упражнения в партере:

Это упражнения для определенных групп мышц в положениях лежа на спине, животе, на боку, сидя на копчике, сидя и стоя на коленях с разными позициями рук. Это упражнения для растягивания мышцы спины, шеи, боковых мышц торса,

внутренних мышц бедра, мышц ног и работа с дыханием. В партерных упражнениях используются contraction, curve, arch, release с изменением уровней и направлений. В партере осваивается положение espiral, спирального положения корпуса. Упражнения на полу начинаются с разогрева суставов, мышц спины и ног в 2-х уровнях (лежа и сидя), затем следуют упражнения на дыхание, потом продолжительная работа над contraction и release. По мере усвоения учащимися основных элементов и движений следует их варьирование, комбинирование, изменение ритма их исполнения и изменение темпа.

Порядок упражнений:

1. Упражнения stretch-характера, растягивание мышц ног, рук, шеи, спины, бока.

2. Упражнения на дыхание (лежа, сидя), при которых необходимо проанализировать движение позвоночника при вдохе и выдохе.

3. Исполнение contraction по всем позициям и уровням:

а) с изменением позиций рук и ног;

б) комбинирование curve, arch, release, bangs;

в) release в нейтральное положение;

г) release в заданное положение, с изменением уровней.

4. Положение корпуса -spiral -(спиральное):

а) в соединении со всеми позициям ног;

б) в соединении с движением ног и рук;

в) в комбинации с основными движениями- contraction, arch, releas.

Игры на команду - образование:

«Художественная галерея».

Несколько команд изображают фрагменты из мультв и сказок (например, «Репка», «Кот в сапогах», «Снегурочка», «Колобок», «Царевна-лягушка» ..., - победит та

команда. Которая лучше покажет; следующее задание придумать самим, остальные должны отгадать что за сказка, победитель кто быстрее отгадает.

«Машина для мороженого». Две команды должны сделать посредством поз и движений машину для мороженого.

«Имитация»: Все разбиваются на двойки. Каждой двойке дается задание что-то изобразить. Например – «Матрос в лодке», «Дед мороз и Снегурочка», «Волк и заяц», «Крокодил Гена и Чебурашка» и т. д.

Планируемые результаты освоения программы:

2 год обучения

По окончании второго года обучения учащиеся должны:

Знать:

- основные гимнастические упражнения;
- основы народного танца и джаза;
- происхождение народного и современного танца;
- последовательность упражнений в гимнастической комбинации.

Уметь:

- владеть своим телом;
- легко и правильно выполнять упражнения;
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений; запомнить;
- правильно выполнять базовые упражнения народного и современного танца.

Учебный план базовый уровень (3 год обучения)

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа
2	Раздел 2. Акробатика	15	1	14	
2.1.	История происхождения.	1	1		Беседа
2.2.	Разминка. Кувырок; Стойка на руках; Колесо.	3		3	Наблюдение, оценивание
2.3.	Упражнения на гибкость. Ходим мостиком.	3		3	Наблюдение, оценивание
2.4.	Перевороты с мостика – вперед и назад.	2		2	Наблюдение, оценивание
2.5.	Упражнения на силу рук и плечевой пояс. Стойка на руках.	2		2	Наблюдение, оценивание
2.6.	Упражнения на растяжку. Колесо и в шпагат. Шпагат на полу по кругу.	3		3	Наблюдение, оценивание
2.7.	Повторение пройденного материала.	1		1	Анализ выполнения упражнений
3	Раздел 3. Народный танец	15	2	13	
3.1.	Беседы о фольклоре.	1	1		Беседа

3.2.	Народные танцы разных национальностей РФ. Обзор.	1	1		Беседа
3.3.	Станок народного танца. Бег; Шаги;	2		2	Наблюдение, оценивание
3.4.	Станок народного танца. Хоровод. Основа.	1		1	Наблюдение, оценивание
3.5.	Станок народного танца. Хоровод. Шаги.	1		1	Наблюдение, оценивание
3.6.	Станок народного танца. Хороводы. Рисунки танца.	1		1	Наблюдение, оценивание
3.7.	Станок народного танца. Хоровод. Пары.	1		1	Наблюдение, оценивание
3.8.	Станок народного танца. Хороводы. Колонны, круг, шеренги, змейка.	1		1	Наблюдение, оценивание
3.9.	Станок. Разучивание танца на основе народных движений.	5		5	Наблюдение, оценивание
3.10.	Повторение пройденного материала.	1		1	Анализ выполнения упражнений
4	Раздел 4. Хип-хоп	45	2	43	
4.1.	История -направления хип-хоп.	1	1		Беседа
4.2.	Уличные танцы, стили.	1	1		Беседа
4.3.	Понятие и основы хип-хопа.	2		2	Наблюдение, оценивание
4.4.	Позиции рук и ног в хип-хопе. Положение корпуса.	3		3	Наблюдение, оценивание
4.5.	Хип-хоп. Элементы.	3		3	Наблюдение, оценивание
4.6.	Хип-хоп. Основные упражнения. Термины.	3		3	Наблюдение, оценивание
4.7.	Хип-хоп. Комбинации.	6		6	Наблюдение, оценивание
4.8.	Урок хип-хопа. Разучивание танца.	13		13	Наблюдение, оценивание
4.9.	Хореографические постановки. Промежуточная аттестация.	1		1	Отчетный концерт
4.10.	Урок хип-хопа. Разучивание танца.	8		8	Наблюдение, оценивание
4.11.	Повторение пройденного материала.	2		2	Наблюдение, оценивание, самоанализ

**Содержание учебного плана
базовый уровень (3 год обучения)**

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (1 ч.)

Теория: Проведение инструктажей по технике безопасности.

Раздел 2. Акробатика (15 ч.)

Теория: История возникновения акробатики.

Практика: Акробатические упражнения: равновесие – махом вперед с поворотом кругом, с различными положениями и движениями рук; - из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку ноги врозь; - «шпагат» скольжением вперед и назад на левую и правую ногу, поперечный шпагат;- «мост» из основной стойки – опуститься и встать;

Соединения: равновесие «ласточка», махом стойка на руках, кувырок вперед и встать в стойку ноги врозь, опуститься в мост, лечь на спину, сесть с наклоном вперед до касания грудью колен, перекатом назад стойка на лопатках, перекаат вперед или назад, переворот в упор лежа с поворотом, упор присев, прыжком с поворотом встать.

- из п: сидя кувырок назад, прогнувшись с перекатом через голову или плечо;
- перекидка назад и вперед на одну и две ноги;
- равновесие «ласточка», прыжком сменить положение ног;
- «шпагат» на левую и правую ноги, поворот кругом в шпагате;
- махом одной и толчком другой ноги стойка на руках и опускание мост;
- стойки – силой с прямыми ногами на голове и руках;
- соединение из пяти-шести элементов.
- переворот назад, тоже на одну ногу с поворотом;
- поворот вперед на одну и две ноги;
- сальто вперед с мостика или трамплина;
- то же в переход на рондат;
- примерные соединения: рондат, переворот назад на одну ногу с поворотом, переворот вперед, переворот на одну, рондат, переворот назад.

К концу года должны уметь: хорошо выполнять кувырок назад отдельно и слитно; выполнять «мостик» из положения, стоя без страховки; стойку на лопатках; знать основы стойки с опорой на голове и руках; выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

Тема 2: Народный танец (15 ч)

Цель: формирование двигательного аппарата у исполнителя, развитие актёрских способностей, освоение характера и манеры исполнения движений, чтобы передать на сцене яркую палитру того или иного народного танца.

Теория: фольклор – что это? Различие и характер народного танца разных национальностей нашей страны.

Практика: предмет народно-сценический танец и его составные части: экзерсис у станка и на середине зала. Терминология народного танца. Знакомство с элементами и манерой исполнения белорусского и русского танцев.

Упражнения у станка: Открытые позиции ног: I, II, V. Понятие preparation.

Demi-plie и grand-plie по I, II, V позициям.

Battement tendu с сокращением стопы в сторону, вперед, назад.

Battement jete с сокращением стопы после броска. Понятие sur le cou-de-pied:- flic sзади в положении sur le cou-de-pied. Понятие - passe.

Подготовка к веревочке.

Releve-lent на 90° в характере русского танца. Port-de-bras вперед, назад, в сторону.

Упражнения лицом к станку Pas-de-bourree.

“Припадание” из V позиции. “Подбивка” в характере белорусского танца.

Подготовка к “качалке”: “качалка”.

Занятия на середине зала.

Положение epaulement. Позиции и положения рук в русском танце: Port-de-bras в характере русского танца.

Основные ходы русского танца: простой, переменный, с каблука в demi-plie, с ударом каблука по VI позиции, “горох”, “трилистник”, «гармошка». “Моталочка” - движение проучивается у станка из VI позиции, исходное положение epaulement.

“Ковырялочка” - движение проучивается у станка из VI позиции. Двойная дробь. “Веревочка” - в характере русского танца.

“Припадание” по VI позиции с разворотом работающей ноги в V и VI позиции в характере белорусского танца. Ход “Лявониhi”. “Подбивка”. Ход с выведением ноги вперед через I позицию. Вращение на месте. Простые шаги, “припадание”.

В конце третьего года обучения учащиеся должны знать терминологию народно-сценического танца, владеть координацией изученных движений, уметь станцевать небольшие комбинации (16 тактов) на пройденном материале.

Тема 3: Хип-хоп (45 ч.)

Теория: Происхождения направления – хип-хоп.

Практика:

Характерные движения танца следующие: основная поза корпуса расслабленная с широко расставленными ногами и согнутыми коленями; пружинистые, маленькие, ритмичные приседание одновременно с наклонами корпуса (вперёд и назад); высокие подпрыгивания сменяются низкими скольжениями над полом, резкие и четко выраженные движения сменяются волнообразными и медленными. Как в афро-джазе, так и в хип-хопе присутствует некая расслабленность, движения как бы обращены в пол. Это объясняется тем, что в верованиях африканских народов Бог обитает не на небе, а под землей. Поэтому поклоняются ему, обращаясь к земле. Отсюда низкая посадка корпуса и всегда немного расслабленные колени в танце. Первым музыкальным сопровождением для африканских танцев были тамтамы, поэтому и хип-хоп в дальнейшем получил хорошую ритмическую основу.

Элементы танца хип-хоп:

1. Slide – скольжение
2. bodi – перекал, вращение
3. kool walk – отличная прогулка
4. push away move – отталкивание
5. hand against wall- рука вдоль, связки и комбинации танцевальных элементов движений, данного танцевального направления.
6. Salsa-rock – сброс ноги и поставить на место, с др. ноги отскок назад (с переносом тела), противоположная нога свободна отрывается от пола и в и.п.
7. Top-war – шаг на месте и в согнутых (пружинящих коленях) носки стоп соединить и развести, с др. ноги то же.

Планируемые результаты 3 год обучения

По окончании третьего года обучения учащиеся должны:

Знать:

- Подготовительные упражнения для акробатики;
- основные элементы народного танца и хип-хопа;
- историю акробатики и хип-хопа.

Уметь:

- выполнять основные элементы народного танца;
- выполнять базовые движения хип-хопа.

**Учебный план
базовый уровень (4 год обучения)**

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		Беседа
2	Раздел 2. Джаз-модерн.	28	1	27	
2.1.	Джаз-модерн. Отличия.	1	1		Беседа
2.2.	Урок джаз-модерна. Связки и элементы.	4		4	Наблюдение, оценивание
2.3.	Урок джаз-модерна. Комбинации.	6		6	Наблюдение, оценивание
2.4.	Джаз-модерн на полу.	6		6	Наблюдение, оценивание
2.5.	Джаз-модерн. Вращения и прыжки.	5		5	Наблюдение, оценивание
2.6.	Джаз-модерн. Работа над репертуаром.	5		5	Наблюдение, оценивание
2.7.	Повторение пройденного материала.	1		1	Анализ выполненных упражнений
3	Раздел 3. Полонез.	14	1	13	
3.1.	История возникновения.	1	1		Беседа
3.2.	Постановка рук в парах. Положение корпуса.	1		1	Наблюдение, оценивание
3.3.	Элементы и связки в полонезе.	3		3	Наблюдение, оценивание
3.4.	Полонез: фигуры.	3		3	Наблюдение, оценивание
3.5.	Основной шпаг. Променад.	3		3	Наблюдение, оценивание
3.6.	Построение рисунка танца. Полонез в парах.	2		2	Наблюдение, оценивание
3.7.	Повторение пройденного материала.	1		1	Анализ выполнения упражнений
4	Раздел 4. Вальс.	30	2	28	
4.1.	История возникновения вальса.	2	2		Беседа
4.2.	Основные элементы. Шаги.	4		4	Наблюдение, оценивание
4.3.	Постановка рук. Постановка ног. Положение корпуса. Отношение положения в пространстве.	4		4	Наблюдение, оценивание
4.4.	Вальсовая дорожка. Основной ход.	4		4	Наблюдение, оценивание
4.5.	Тур вальса (квадрат). Итоговая аттестация	5		5	Наблюдение, оценивание.

					Отчетный концерт
4.6.	Упражнение «Окошко»	4		4	Наблюдение, оценивание
4.7.	Упражнение «Балансе»	3		3	Наблюдение, оценивание
4.8.	Вальс в парах.	3		3	Наблюдение, оценивание
4.9.	Повторение пройденного материала.	1		1	Самоанализ

Содержание учебного плана базовый уровень (4 год обучения)

1. Вводное занятие.

Теория: Провести инструктаж по технике безопасности. Определяются основные правила безопасности жизнедеятельности.

Раздел 2: Джаз-модерн (28 ч).

Теория: Беседа о современном танце Джаз и Модерн. Различия, смешанный стиль.

Практика: Экзерсис на середине: - Партер. Изоляция. Полицентрика. Полиритмия.

Комплексы изоляций. Разогрев с использованием различных Levels в соединении в единой комбинации. Разминка для стоп, коленей тазобедренных суставов,

контракция-расслабление, длинные линии, упражнения для укрепления мышц пресса, спины, рук. Упражнения: Bird, Bodyroll, Bigbodybend. Развернутые комбинации со сменой levels использованием contraction, release, спирали и твиста торса, движений изолированных центров, движений позвоночника. Понятие. Использование Arch в комбинациях. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно, в различных ритмических рисунках. Полиритмия. Упражнения в партере: изучение положения суставов, твисты, растяжки,

нетрадиционные способы передвижения – кувырки, перекаты, перелеты и другие. Комбинации упражнений в различном темпе и ритме. «Настройка» тела через расслабления. Упражнения на полу (с партнёром или без). Все виды разогрева в комплексной форме.

Упражнения у станка:

Позиции ног: выворотные и параллельные. Переходы из параллельной позиции в выворотную и обратно. Комбинации. Растяжка-stretch, SIDE STRETCH.

Комбинации джаз-танца. Вращения, вращения в воздухе.

Комбинации джаз-танца, сохраняя стилистическую особенность. Вращения переступанием на одной ноге Endedans – внутрь, в круг и Endehors – наружу, из круга 720* и более. Вращение – «шане». Вращения со сменой уровней. Вращения со сменой плоскости и перемещением в пространстве. Вращение с прыжком. Вращение – attitude. Комбинации вращений с использованием смены levels, перемещениями, элементами в партере, сменой ритма и темпа.

"Levels". Особые Levels change:

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction, release) на различных уровнях. Падения с подкатами. Исследование связи с полом при опускании, вставании, смене уровней.

"Кросс". Перемещения в пространстве:

Мультипликация и джаз шаги, джаз бег и прыжки, шаги со сменой направления и простыми вращениями, использование contraction и release во время передвижения. Соединение шагов с изолированными движениями нескольких центров. Комбинации шагов с использованием шагов, смены уровней, прыжков, вращений, смены направления и элементами в партере. Джаз вращения в воздухе Джаз ходы с funky координацией.

Импровизация:

Концентрация внимания на напряжении-расслаблении тела во время движения. Тело как продолжение пространства. Работа с равновесием и его отсутствием. Умение двигаться через центр и быть готовым к любой экстремальной ситуации. Комбинации на полу. Сюжетные координаты (объект, пространство, атмосфера). Метаморфозы с одним предметом. Развитие индивидуальной движенческой лексики. Исследования движений, отражающих индивидуальные качества и привычки (зрение, прикосновение). Упражнения, которые помогают усилить привычки, вступить в диалог с собой.

Раздел 3. Полонез (14 ч).

Теория: История возникновения полонеза.

Практика: Базовые движения полонеза – это шаги, исполняемые в определенной последовательности. Партнеры делают внешней по отношению друг к другу ногой шаг на носок, затем также внутренней, третий шаг - внешней ногой на стопу. Получается базовое движение: полу пальцы, полу пальцы, стопа. На первом счете традиционно делается плие (легкое приседание), а дальнейшее движение происходит в распрямленной фигуре с развернутыми плечами с гордой и величавой осанкой. Танец имеет музыкальный размер — 3/4.

Основные фигуры:

Променад.

Одна из базовых фигур, в которой все танцующие осуществляют движение вслед за первой парой против часовой стрелки.

Колонна.

При повороте первой пары налево к началу зала, все остальные вслед выстраиваются колонной.

Фонтан.

Фигура предполагает расхождение партнеров в противоположные стороны и шествие по полукругу в конец зала. Каждая последующая пара расходится именно в том месте, где это сделала первая пара.

Обход партнёрши.

Это фигура, в которой партнерша делает четыре шага против часовой стрелки, обходя кавалера, стоящего на одном колене.

Кроме названных фигур существуют также коридор, веер, шеен, звездочки и др.

Тема 4: Вальс (30 ч.)

Теория: - История происхождения вальса.

Практика: Начальная позиция танцующих: партнер со своей партнершей находятся друг к другу глазами. Танцор занимает положение затылком к середине, а дама наоборот. Руки танцоров держатся вместе в положении «лодочка». Расположение ног находится в 3 положении. Несколько пар, принимающих участие в танце, занимают определенное положение в вальсовом круге.

Фигура (8 ритмов): Балансэ с поворотом. 1-2-й периоды: Балансэ выполняется вначале по черте танца, а затем против нее. Приемы кавалера: «и» - вымахивание на правую ступню, ход на левую - «1», подпорка правой ноги накрест позади к левой ступне с вымахиванием на правую ногу – «2», опять ход на левую ступню с опусканием вниз - «3», «и» - вымахивание на левую ступню. Танцовщица делает зеркальные движения. Второй такт делается также, только против черты танца с использованием

противоположной ноги.3-4-й периоды: партнер делает обратное вращение по краю танца, партнерша – натуральное вращение по черте танца. На протяжении поворотов руки, танцующих опускаются, а после этого соединяются в «лодочку».5-6-й периоды: повторяются приемы из первых двух тактов.7-8-й периоды: действия аналогичны 3 и 4 тактам.

Фигура (8 ритмов): Окошечко. 9-10-й периоды: кавалер располагается затылком к середине круга. Происходит касание правых ладоней танцоров. «Окошечко» вперед один к одному: ход на правую ступню вперед – «1», легкая подпорка левой ступней накрест позади с вымахиванием на правую ногу – «2,3». Танцоры поднимают выше головы правые ладони. «Окошечко» назад: ход на левую ступню назад – «1», подвертывание правой ступни с вымахиванием на левую – «2,3». Руки делаются вытянутыми. 11-12-й периоды: исполняются движения «окошечка» вперед и назад один к одному и друг от дружки. К концу 11 периода кавалеру следует расположиться лицом в середину. 13-14-й периоды: приемы аналогичны 11 и 12 тактам. Партнер располагается глазами в центр. 15-16-й периоды: движения «окошечка» вперед и назад друг один к одному и друг от дружки. После 15 такта кавалер должен стать затылком к центру. При окончании 16 такта танцующие становятся лицом по черте танца и поднимают выше головы соединенные правые ладони.

Фигура (8 ритмов): Вальсовая дорожка. 17-24-й периоды: партнеры показывают движения по краю танца. Танцор выполняет вальсовую замену вперед с левой ноги. Танцовщица исполняет натуральный разворот под рукой с правой ступни вперед. На 20-й такт партнер делает натуральный разворот, начиная с правой ноги вперед. Партнерша – натуральный разворот с левой ноги назад. По окончании 24 такта даме следует принять закрытую вальсовую позицию, а танцору – стать спиной диагонально линии танца.

*Фигура (8 ритмов): Правый вальсовый разворот в паре.*24-32-й периоды: танцующие исполняют вальсовые повороты по краю танца. Танцор начинает с левой ноги назад, а танцовщица – с правой ступни вперед. После окончания последнего такта танцоры занимают начальную позицию. После этого танец начинается заново. Вальс можно дополнять различными красивыми элементами: вращение партнерши руками, позами, поддержки.

Планируемые результаты 4 год обучения

В результате реализации программы каждый учащийся должен:

Знать:

- практические и теоретические умения и знания хореографического искусства;
- историю балета и возникновения современного танца;
- законы сценического действия;
- основы актёрского мастерства и основные приёмы гриммирования;

Уметь:

- выполнять элементы классического, характерного и современного танцев;
- создавать точные и убедительные образы;
- владеть практическими и теоретическими умениями и знаниями хореографического искусства.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Хореография»							
Первый год обучения (стартовый уровень, первый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
02.09.2024 31.12.2024	16	32	08.01.25 30.05.25	21	42	37	74
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2024-31.12.2024			20.04.2025-30.04.2025			Отчетный концерт	
Второй год обучения (базовый уровень, второй модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2025 31.12.2025	16	32	08.01.26 30.05.26	21	42	37	74
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2025-31.12.2025			20.04.2026-30.04.2026			Отчетный концерт	
Третий год обучения (базовый уровень, третий модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2026 31.12.2026	16	32	08.01.2027 30.05.2027	21	42	37	74
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2026-31.12.2026			20.04.2027-30.04.2027			Отчетный концерт	
Четвертый год обучения (базовый уровень, четвертый модуль)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2027 31.12.2027	16	32	08.01.2028 31.05.2028	21	42	37	74
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
18.12.2027-31.12.2027			20.04.2028-30.04.2028			Отчетный концерт	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определенные условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся.

Методическое обеспечение программы:

В процессе обучения применяются различные методики и технологии, направленные на решение различных дидактических задач и успешным овладением изучаемым материалом.

Данная программа предусматривает использование следующих методов обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, просмотр видеоматериалов с выступлениями)
- практический (воспроизведение упражнений, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- - индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его способностей, возрастных особенностей.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для организации и осуществления воспитательно-образовательного процесса с учащимися необходим ряд компонентов, обеспечивающих его эффективность:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- зал для проведения репетиционных занятий – 1 шт. на 1 группу;
- сцена – 1 на 1 группу;
- гардероб – 1 на 1 группу;
- станки – 10 шт. на 1 группу;
- стулья – 15 на 1 группу;
- маты – 15 шт. на 1 группу;
- матрацы – 15 шт. на 1 группу;
- зеркала – 5 шт. на 1 группу;
- грим;
- реквизиты;
- костюмы;
- магнитофон – 1 шт. на 1 группу;
- 1 ноутбук – 1 шт. на 1 группу;
- интерактивная доска – 1 шт. на 1 группу;
- видеоматериал по хореографии;
- ноутбук – 1 шт. на 1 группу.

Форма для занятий хореографией, гимнастикой, специальная обувь, костюмы для выступлений.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Воспитательная работа в дополнительном образовании предоставляет детям возможность общения и взаимодействия с другими детьми, что способствует развитию социальных навыков. В объединениях и кружках дети учатся работать в команде, уважать мнение других, решать конфликты и выступать перед публикой.

Дети учатся танцевать, развивая координацию, музыкальный слух, фантазию и творческие способности. Занятия помогают воспитать в детях чувство коллективизма, ответственности. Формируются качества, способствующие самоутверждению личности: самостоятельности и свободы творческого мышления, ассоциативного воображения, индивидуальности восприятия.

Вместе с обучающимися мы участвуем в концертах, конкурсах. Такая работа улучшает сотрудничество между педагогом и учащимися. Очень полезна: она повышает внимание учащихся и способствует прочному усвоению знаний, навыков самоконтроля и самооценки.

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Для оценки качества освоения программы и индивидуальной динамики обучающегося предусмотрены следующие формы контроля и аттестации:

1. Входная диагностика (сентябрь) – анализ данных о стартовом уровне готовности обучающихся к освоению программы: их интересах, уровне мотивации и развитии хореографических навыков;

2. Текущий контроль проводится в течение всего учебного года на изучение уровня обученности воспитанников. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебного плана;

3. По итогам текущего контроля и промежуточной аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» для 1-3 года обучения, для 4 года обучения – «зачёт»

Промежуточная аттестация по итогам учебного года (апрель) на предмет освоения ими учебного материала, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год и итоговая аттестация по истечения срока реализации всей программы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хореография» открывает детям путь к творчеству, развивает их фантазию и физические возможности, и в том числе, направлена на развитие индивидуальности каждого обучающегося посредством хореографического искусства.

Для определения уровня индивидуального развития обучающихся необходимо выполнить несколько шагов:

1. Определение направлений диагностики (физическое развитие, творческое развитие, личностное развитие, уровень освоения программы);

2. Обозначение критериев оценки уровня индивидуального развития (творческий, продуктивный, репродуктивный);

3. Осуществление контроля (входная диагностика, промежуточный контроль, итоговая аттестация);

4. Фиксация результатов индивидуального развития ребенка (диагностические карты сформированности предметных, познавательных, регулятивных и коммуникативных компетенций.).

5. Составление форм диагностики (опрос, вербальные и невербальные тесты, наблюдение, коллективная рефлексия, зачетные занятия, контрольные задания с

самостоятельным решением творческих задач).

б. Разработка диагностических методик.

Определение направлений диагностики

Целью диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, творческого и личностного развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

В ходе диагностики по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Хореография» отслеживаются показатели:

- физического развития: выворотность ног, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений.

- творческого развития: музыкальный слух, эмоциональность, воображение, креативность мышления.

- личностного развития: культура поведения в коллективе, нравственность, гуманность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, активность, организаторские способности, коммуникативные навыки.

- уровня освоения программы: теоретические знания по основным разделам модулей программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные программой.

Критерии оценки уровня знаний, умений обучающихся, динамики физического и творческого развития разработаны к каждому диагностическому материалу.

Итак, определив направления диагностики (физическое развитие, творческое развитие и личностное развитие), я распределила их параметры по компетенциям: предметные, познавательные, регулятивные и коммуникативные компетенции. (Смотреть в приложении)

Фиксация результатов индивидуального развития ребенка

Набор детей в группы происходит без специального отбора. При поступлении в объединение дети проходят индивидуальное тестирование физического и творческого развития для выявления уровня подготовленности к изучению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Хореография».

Контроль практических предметных компетенций (теоретических знаний и умений, и навыков) осуществляется с помощью диагностических карт сформированности предметных компетенций.

Контроль метапредметных и личностных результатов осуществляется с помощью диагностических карт сформированности познавательных, регулятивных и коммуникативных компетенций.

Формы диагностики

- Входная диагностика проводится в форме опроса, вербального и невербального теста.

- Текущий контроль –осуществляется методами наблюдения, тестирования, коллективной рефлексии.

- Аттестация по итогам учебного года – проводится в форме диагностики, зачетных занятий, контрольных заданий с самостоятельным решением творческих задач и с учетом результатов выступлений на мероприятиях и конкурсах.

Диагностические методики

Уровень сформированности компетенций, обучающихся складывается в результате проведения комплексной диагностики, куда входят:

- ✓ Опросник мотивации деятельности.
- ✓ Метод натуралистического наблюдения.

- ✓ Вербальный тест (теоретические знания).
- ✓ Методика интерпретации «Вербальное воображение».
- ✓ Методика действия: невербальный тест (технология исполнения).
- ✓ Методика изучения экспрессии: «Рисование на заданную тему».
- ✓ Методика интерпретации: истолкование произведения хореографического искусства.
- ✓ Методика действия: пластический этюд, задание на развитие образа.
- ✓ Контент-анализ творческой деятельности: танцевальный этюд.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога:

1. Богданов Г.Ф. «Культурное наследие России. Воспитание молодежи» издательство «Лань», «Планета музыка». 2021 г
2. Барышникова К.А. «Интеллектуальные права на объекты хореографического искусства. издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г
3. Адамович О. Ю., Михайлова Т.С., Александрова Н.Н. «Народно-сценический танец. Упражнения у станка». издательство «Лань», «Планета музыка». 2021 г
4. Вашкевич Н.Н. «История хореографии всех веков и народов». издательство «Лань», «Планета музыка». 2019 г
5. Есаулов И. Г. «Устойчивость и координация в хореографии» издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г
6. Богданов Г. Ф. «Русский народно-сценический танец: методика и практика создания. издательство «Лань», «Планета музыка». 2018 г
7. Коптелова Е. Д. «Игорь Моисеев академик и философ танца». издательство «Лань», «Планета музыка». 2020 г
8. Лукьянова Е. А. «Дыхание в хореографии: учебное пособие». издательство «Лань», «Планета музыка». 2023 г

Для детей:

1. «Тива, Танцующий листик». Эльшнер Г. из-во: Акварель. 2022 г.
2. «Балет. Маленькая музыкальная энциклопедия». Ковалёва М. из-во Фордевинд. 2017г.
3. «Балет. Мини энциклопедия для детей». Александрова Н. из-во: ВHV 2016 г.
4. «12 танцующих принцесс». Братья Гримм из-во: Фолиант 2020 г.
5. «Театральные сказки». Илзе Лиєпа из-во: Рипол-классик 2015 г.

Оценочный лист обучающегося
Входная диагностика

Ф.И.О. _____

группа _____

Параметры оценки	Количество баллов	Уровень развития
«Моё тело»		
Выворотность ног		
Подъем стопы		
Танцевальный шаг		
Гибкость тела		
Прыжок		
Координация движений		
Музыкальный слух		
Эмоциональность		
Воображение		
Всего баллов		

Общий уровень развития:

Оценка уровня физических данных и творческого развития обучающихся

Высокий уровень – более 28 баллов

Средний уровень-18 – 27 баллов

Низкий уровень – до 17 баллов

Критерии оценки:

Высокий уровень (по 3 балла за каждый критерий):

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа);
- имеет природную выворотность ног;
- подъем стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму;
- танцевальный шаг выше 90 градусов;
- корпус свободно наклоняется вперед, хорошая гибкость;
- легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок;
- без стеснения повторяет эмоции, может сказать, какому эмоциональному состоянию соответствует выражение мимики;
- не вызывает затруднений выполнение задания «Расскажи без слов»: эмоционален, артистичен. Найденное решение соответствует поставленной задаче.

Средний уровень (2 балла):

- знает названия частей тела,
- легко стоит в 1 полу выворотной позиции;
- может натянуть стопу;
- танцевальный шаг 70 – 80 градусов;
- прыжок с приземлением на полупальцы;
- выполняет упражнение на координацию со второй попытки;
- безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка;
- повторяет эмоции, затруднение вызывает 1-2 эмоциональных состояний;
- выполнение задания «Расскажи без слов» воспринимает сначала как трудное, но после подсказки педагога выдает творческий продукт, при этом эмоционален, артистичен.

Низкий уровень (1 балл):

- не знает названия частей тела;
- не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полу выворотной позиции;
- слабая стопа;
- танцевальный шаг ниже 70 градусов;
- прыжок низкий с приземлением на всю стопу;
- выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток;
- неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
- выполнение задания «Попробуй, повтори» вызывает затруднение, стеснительность;
- для выполнения задания «Расскажи без слов» требуется время для подготовки: мало эмоционален, конечным результатом становится прямая имитация ситуации.

Диагностическая карта сформированности предметных компетенций

Модуль программы _____

Группа _____

Таблица 1

Параметры оценки	Фамилия обучающихся, баллы									
Общемузыкальные компетенции										
Координация тела и пластичность движений										
Собранность, умение концентрировать свое внимание										
Танцевальный шаг										
Техника исполнения										
Гибкость										
Самостоятельность мышления, раскрытие творческого потенциала										

Знание истории хореографического искусства																				
Танцевальная терминология и правила																				
Эмоционально-художественная настроенность																				
Общий балл																				

- 1 балл — низкий уровень развития
2 баллы — средний уровень развития
3 балла — высокий уровень развития

Критерии оценивания предметных компетенций

таблица 2

Баллы	Параметры оценки
Общезакономерные компетенции	
3	Музыкально исполняет движения, хорошо развито чувство ритма. Чутко реагирует на интонационные и темповые оттенки звучания. Двигаясь, ребенок правильно ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, легко справляется с ритмическими заданиями. Безошибочно вступает на нужной доле такта. Движения гармонично сливаются с музыкой. Танцует красиво, ритмично.
2	Достаточно музыкально и ритмично исполняет движения. Двигаясь, ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета в ритмических упражнениях, неплохо справляется с отсчетом ритма. Несколько неуверенно исполняет движения при темповом изменении в музыке - торопится или наоборот опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. «Заторможенность» реакции на музыку мешает вовремя вступить на нужной доле музыкального такта.
1	Слабо владеет музыкально - ритмическими навыками. Не чувствителен к ритму, темпу, фразировке мелодий. Движения неуверенные, часто «в разрез» с музыкой. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.
Координация тела и пластичность движений	
3	Хорошо развита координация тела и движений. При выполнении танцевальных движений корпус держит прямо, шаг четкий, движения пластичные. Свободно справляется со сложно координированными движениями. Все движения выполняет уверенно, красиво.
2	Достаточно правильно координирует свои движения. Умеет точно и уверенно выполнять простые движения. В более сложных комбинациях не всегда справляется с координированием движений. Выполняет движения не совсем красиво, корпус не подтянутый. Пластичность движений выполняется слабо.
1	Низкий: не умеет координировать свои движения. Не владеет принципом «продвижения». Корпус наклоняет вперед, шаг неуверенный, не четкий. Движения «грубые», не пластичные.
Собранность, умение концентрировать свое внимание	
3	Предельно собранный и внимательный. Точно и музыкально выполняет движения, уверенно справляется с более сложным заданием. Владеет умением

	концентрировать свое внимание.
2	Может быть собранным и внимательным. Движения выполняет правильно, согласно своему счету. Недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается. При выполнении движений допускает ошибки.
1	Несобранный, внимание рассеянное. Редко справляется с выполнением задания самостоятельно. Не владеет умением концентрировать свое внимание. С помощью педагога может справиться.
Танцевальный шаг (способность поднятия работающей ноги на определенную высоту, которая измеряется в градусах)	
3	выше 90 ° (нога легко поднимается)
2	90° (нога поднимается «тяжело», не выше 90о)
1	ниже 90° (мышцы ноги не обладают достаточной эластичностью)
Техника исполнения	
3	Свободно владеет пластикой и динамикой движений, полное и правильное исполнение упражнений.
2	Скоординированность движений, допускаются несущественные ошибки при исполнении упражнений.
1	Несогласованность в движениях, упражнения выполняются с ошибками в исполнительском плане и последовательности элементов.
Гибкость	
3	Полная складка вперед к ногам в положении стоя и лежа. Методически грамотное выполнение перегиба назад.
2	Частичная складка вперед к ногам в положении стоя и лежа или неточное выполнение перегиба назад.
1	Не складывается к ногам в положениях лежа и стоя или неправильное выполнение перегиба назад.
Самостоятельность мышления, раскрытие творческого потенциала	
3	Умеет воплощать свои идеи через художественные образы.
2	Умеет составлять танцевальные этюды.
1	Умеет составлять танцевальные комбинации.
Знание истории хореографического искусства	
3	Знает основные этапы развития хореографического искусства. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.
2	Знает основные этапы развития хореографического искусства.
1	Поверхностно владеет информацией.
Танцевальная терминология и правила	
3	Может дать определение танцевальным элементам и пояснить технику их выполнения.
2	Может дать определения танцевальным элементам, допускаются некоторые неточности в пояснении техники их выполнения.
1	Может дать определения танцевальным элементам, но затрудняется пояснить технику их выполнения.

Эмоционально-художественная настроенность	
3	Распознает и оценивает разные эмоциональные состояния свои и других людей по жестам, мимике, речи, интонации. Проявляет произвольную активность в выражении эмоций. Развита эмоциональная выразительность мимики, жестов, речи, голоса. Высокий уровень включенности в художественный образ. Не насыщаемая потребность в восприятии и исполнении произведений искусств.
2	Распознает разные эмоциональные состояния свои и других людей. Выражает свое эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, речи, голоса, включаясь в художественный образ. Есть устойчивая потребность в восприятии и исполнении произведений искусств.
1	Замечает разные эмоциональные состояния. Пытается выразить эмоциональное состояние, не проникая в художественный образ. Есть потребность воспринимать или исполнять произведения искусства, но не всегда.