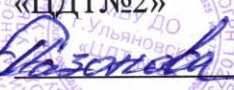
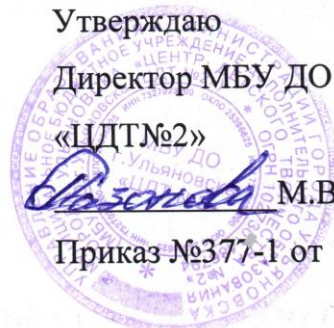


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 15 сентября 2020 г.  
Протокол №3

Утверждаю  
Директор МБУ ДО г.Ульяновска  
«ЦДТ№2»  
 М.В. Сазонова  
Приказ №377-1 от 15 сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ АНСАМБЛЬ «ВИТАМИН»  
СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

**Объединение «Хореографический ансамбль «Витамин»**

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет

Срок реализации: 2 года

Программа рассмотрена на  
методическом совете

Протокол № 1 от 10 сентября 2020 г.

Программа разработана:

Семеновой Полиной Михайловной,

педагог дополнительного образования

**г. Ульяновск, 2020**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Содержание программы.....	10
1.4 Планируемые результаты.....	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	18
2.1 Календарный учебный график.....	18
2.2 Условия реализации программы.....	30
2.3 Формы аттестации.....	30
2.4 Оценочные материалы.....	30
2.5 Методические материалы.....	33
2.6 Список литературы.....	46

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Витамин» является **модифицированной**, по направленности – **художественной**, по уровню освоения – **стартовой**. Программа разработана для оказания образовательных услуг в МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2» обучающимся 6-10 лет.

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))"
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного

обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

**Профориентация:** программа ориентирована на ознакомление обучающихся с профессией хореографа.

Главный принцип, заложенный в дополнительную общеразвивающую программу «Витамин» – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого обучающегося.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

#### **Отличительные особенности программы**

1. формирует музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки;

2. развивает чувство ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

**Новизна дополнительной общеразвивающей программы:** новизна программы проявляется в дифференцированном подходе к обучению, создании условий для привлечения большого количества обучающихся с разными физическими данными к занятиям хореографией. Выбор основных педагогических методов обусловлен личностноориентированным подходом в обучении (с учетом возрастных и индивидуальных особенностях детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста) и намерением создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации его способностей.

#### **Иновационность программы:**

В программе учитывается момент нравственного и эстетического воспитания учащихся в объединении, представлен профориентационный компонент: каждый раздел содержит цикл бесед о хореографическом искусстве. Автор учел тот факт, что танцевальное

обучение нельзя сводить лишь к развитию только технических способностей детей. Не менее важно давать знания об истории развития хореографии, ее видах и жанрах, особенностях танцевального языка, художественного образа, великих танцорах, особенностях профессии, воспитывать художественный вкус детей, стимулировать их творческую фантазию, расширять художественные интересы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Витамин» рассчитана на 2 года обучения.

### **Адресат программы**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы, от 6 до 10 лет.

В 6-10 - летнем возрасте интерес ребенка направлен на сферу взаимоотношений между людьми. К этому периоду у ребенка накапливается большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Происходит дальнейшее развитие познавательной сферы ребенка-дошкольника. Начинается формироваться образно-схематическое мышление, планирующая функция речи, происходит развитие целенаправленного запоминания. Основной способ познания – общение со сверстниками, самостоятельная деятельность и экспериментирование. Происходит дальнейшее углубление интереса к партнеру по игре, усложняется замысел в игровой деятельности. Происходит развитие волевых качеств, которые позволяют ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

### **Объем программы**

Общее количество учебных часов - 144 часа в год, необходимых для освоения программы.

### **Формы обучения и виды занятий**

Обучение в объединении очное, занятия групповые. Группы формируются из обучающихся одного возраста и являются основным, постоянным составом объединения.

На занятиях используются следующие формы обучения: показ, демонстрация, беседа, развивающие игры, показательных выступлений, анализ материала, отработка упражнений, репетиционная работа, выступления.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия - подготовка организма к предстоящей работе, умеренное разогревание организма.

Основная часть занятия - развитие и совершенствование основных физических качеств, изучение и совершенствование движений танцев, отработка композиций.

Заключительная часть занятия - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.

Материал на занятиях дается по разделам: 1. Ритмика, музыкальная грамота. 2. Элементы классического танца. 3. Элементы народно-сценического танца. 4. Элементы историко-бытового танца. 5. Элементы современной хореографии 6. Беседы о хореографическом искусстве.

Ритмика, музыкальная грамота включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма. В первую очередь внимание обращается на формирование таких навыков, как умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

#### **Срок освоения программы**

Образовательный процесс рассчитан на 2 года и состоит из разделов, последовательно обеспечивающих приобретение обучающимися практических умений и навыков в танце на базе теоретических знаний.

#### **Режим занятий**

В ансамбль танца принимаются дети от 6 лет. Наполняемость групп зависит от года обучения и соответствует нормативным документам. Режим занятий зависит от года обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут - занятие, 15 минут - перерыв, 45 минут - занятие, 15 минут - перерыв).

#### **Используемые методы подачи материала**

Словесные – рассказ теории или беседа;

Практические – отработка конкретных ритмических и танцевальных упражнений;

Наглядные – использование наглядного материала, видеоматериалов, личного примера педагога;

Игровые – упражнения, направленные на отработку хореографических умений и навыков, поданные в игре;

Использование образов - упражнения, направленные на отработку хореографических умений и навыков, в основе которых – пластическое создание образа;

Наблюдение и анализ – наблюдение за хореографическими постановками других коллективов.

Программа может реализовываться с применением **дистанционных технологий**.

#### **Дистанционное обучение.**

Дистанционные образовательные технологии обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Мастер-класс;
- Практическое занятие;
- Конкурсы;
- Выставки;
- Фестиваль;
- Виртуальные экскурсии;
- Тестирование;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;
- Проектно-исследовательская работа;
- Текущий контроль;
- Промежуточная аттестация;
- Итоговая аттестация.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель (1 года обучения)**- развитие творческих способностей обучающихся средствами хореографического искусства.

### **Задачи 1 года обучения:**

В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие **задачи**:

#### **Образовательные:**

- Знакомство с музыкальной грамотой.
- Пополнение словарного запаса специальными терминами, понятиями.
- Разучивание танцевального репертуара.

#### **Развивающие:**

- Развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- Развитие внимания, памяти, наблюдательности, фантазии.
- Физическое развитие ребенка, выработка силы, выносливости, координации движений.

- Выработка согласованности, четкости в коллективном исполнении.
- Развитие танцевальности и выразительности исполнения.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание интереса к хореографическому искусству.
- Воспитание культуры взаимоотношений в коллективе.
- Воспитание самодисциплины и организованности.
- Воспитание культуры движения.

**Цель (2 года обучения)** - создание условий для самореализации обучающегося в творчестве, воплощения в художественной работе собственных неповторимых черт, своей индивидуальности, через различные виды декоративно-прикладного творчества.

### **Задачи 2 года обучения:**

#### **Образовательные:**

- формирование практических знаний, умений и навыков;
- ознакомление обучающихся с основами знаний в области композиции, формообразования, цветоведения и декоративно-прикладного искусства;
- формирование образного, пространственного мышления и умение выразить свою мысль с помощью эскиза, рисунка, объемных форм;



- совершенствование умений и формированию навыков работы необходимыми инструментами и приспособлениями при обработке бумаги, ткани и других материалов;
- формирование приобретения навыков учебно-исследовательской работы.

**Развивающие:**

- способствовать пробуждению любознательности в области народного, декоративно-прикладного искусства, технической эстетики, творчества;
- способствовать развитию смекалки, изобретательности и устойчивого интереса к творчеству;
- способствовать формированию творческих способностей, духовной культуры и эмоционального отношения к действительности - раскрытию индивидуальных способностей обучающегося;
- способствовать развитию познавательной активности, фантазии, образного и логического мышления;
- способствовать раскрытию индивидуальных способностей обучающихся.

**Воспитательные:**

- способствовать формированию у обучающихся основы эстетического мировоззрения, ощущения причастности к традициям через изделия декоративно-прикладного искусства;
- формировать воспитание патриотизма (интереса к родному краю, культуре своего народа, бережного отношения к природе и окружающим);
- воспитывать у обучающихся любовь к родной стране, ее природе и окружающим;
- способствовать воспитанию самостоятельности в творчестве.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения:

1 модуль -64 часа

2 модуль-80 часов

№пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
<b>1.</b>	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>Входная диагностика, наблюдение, открытое занятие</b>
1	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	6	2	4	
2	Форма музыкального произведения.	6	2	4	
3	Строение музыкального произведения.	4	1	3	
4	Основные движения, виды музыки.	14	3	11	
5	Танцевальные игры.	12	2	10	
<b>2</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>Наблюдение, открытое занятие</b>
6	Специфика танцевального шага и бега.	6	1	5	
7	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	6	2	4	
8	Постановка корпуса на середине зала.	6	2	4	
9	Экзерсис у станка. 1. Позиции ног (1, 2, 3, 4). 2. Позиции рук (1, 2, 3, 4). 3. Preparation (подготовка к движению). 4. Demi-plies по 1, 2, 3, 4 позициям. 5. Battements tendus: а) в сторону из 1 и 3 позиции, б) вперед из 2 и 3 позиции. 6. Battements tendus с demi-plies вперед и в сторону. 7. Releves на полупальцы по 1, 3 и 4 позициям. 8. Demi rond de jambe par terre.	14	2	12	

	9. Pas degage по 2 и 4 позициям.				
<b>3</b>	<b>Элементы народно-сценического танца</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>Наблюдение, открытое занятие</b>
10	Особенности народных движений.	6	2	4	
11	Характерные положения рук в разных видах танцев.	6	2	4	
12	Развитие стопы.	6	2	4	
13	Позиции рук и ног в русском танце: 1. Позиции рук (1, 2, 3, на талии). 2. Позиции ног (1, 2, 3, 4, полувыворотные, прямые). 3. Шаги танцевальные, с носка. 4. Припадание на месте, в сторону. Гармошка, ковырялочка. 5. Раскрывание рук вперед – в сторону – вверх. 6. Движения плеч и корпуса. 7. Вытягивание ноги в сторону и вперед. 8. Реверанс и поклон. 9. Прыжки на двух ногах по 4 позиции. 10. Шаг польки (в народной манере).	12	2	10	
<b>4</b>	<b>Изучение и постановка хореографических композиций</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>Наблюдение, открытое занятие, классконцерт, промежуточная годовая диагностика</b>
13	Изучение комбинаций по народно-сценическому танцу	10	4	6	
14	Изучение комбинаций по современному танцу	10	4	6	
15	Танцевальные этюды и танцы	20	2	18	
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>41</b>	<b>103</b>	

**Учебный план 2 года обучения:**

**1 модуль -64 часа**

**2 модуль-80 часов**

№пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
<b>1.</b>	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>Входная диагностика, наблюдение, открытое занятие</b>
1	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.	6	2	4	
2	Форма музыкального произведения.	6	2	4	
3	Строение музыкального произведения.	4	1	3	
4	Основные движения, виды музыки.	14	3	11	
5	Танцевальные игры.	12	2	10	
<b>2</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>32</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>Наблюдение, открытое занятие</b>
6	Специфика танцевального шага и бега.	6	1	5	
7	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	6	2	4	
8	Постановка корпуса на середине зала.	6	2	4	
9	Экзерсис у станка. 1. Позиции ног (1, 2, 3, 4). 2. Позиции рук (1, 2, 3, 4). 3. Preparation (подготовка к движению). 4. Demi-plies по 1, 2, 3, 4 позициям. 5. Battements tendus: а) в сторону из 1 и 3 позиции, б) вперед из 2 и 3 позиции. 6. Battements tendus с demi-plies вперед и в сторону. 7. Releves на полупальцы по 1, 3 и 4 позициям. 8. Demi rond de jambe par terre. 9. Pas degage по 2 и 4 позициям.	14	2	12	
<b>3</b>	<b>Элементы народно-сценического</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>Наблюдение,</b>

	<b>танца</b>				<b>открытое занятие</b>
10	Особенности народных движений.	6	2	4	
11	Характерные положения рук в разных видах танцев.	6	2	4	
12	Развитие стопы.	6	2	4	
13	Позиции рук и ног в русском танце: 1. Позиции рук (1, 2, 3, на талии). 2. Позиции ног (1, 2, 3, 4, полувыворотные, прямые). 3. Шаги танцевальные, с носка. 4. Припадание на месте, в сторону. Гармошка, ковырялочка. 5. Раскрывание рук вперед – в сторону – вверх. 6. Движения плеч и корпуса. 7. Вытягивание ноги в сторону и вперед. 8. Реверанс и поклон. 9. Прыжки на двух ногах по 4 позиции. 10. Шаг польки (в народной манере).	12	2	10	
<b>4</b>	<b>Изучение и постановка хореографических композиций</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>Наблюдение, открытое занятие, классконцерт, промежуточная годовая диагностика</b>
13	Изучение комбинаций по народно-сценическому танцу	10	4	6	
14	Изучение комбинаций по современному танцу	10	4	6	
15	Танцевальные этюды и танцы	20	2	18	
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>41</b>	<b>103</b>	

## Содержание учебного плана

### 1 раздел. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки. Т: Характер музыки (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Оттенок, интонация, динамика. Темп музыки. П: Слушание музыки для определения ее общего характера, улавливания ее настроения. Определение изменения характера музыки, появления новых оттенков, интонаций и изменение характера движений. Отработка передачи в движении характера музыки. Знакомство с выразительным значением темпа музыки. Отработка передачи в движениях различных темпов, сохранения устойчивости в темпе (музыка исключается, а потом возобновляется, чтобы сверить с ней темп действий). Переключение из одного темпа в другой, изменение темпа движений в точном соответствии с изменением темпа музыки. Различение разнообразных динамических оттенков музыки (очень тихо, тихо, громко, очень громко, от тихого настроения в громкое, от громкого убывание к тихому). Отработка умения выполнять движение с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.

2. Форма музыкального произведения. Т: Длительности. Ритмический рисунок. Акценты. Музыкальный размер. Основные элементы музыкальной формы (часть, период, предложение, музыкальная фраза, мотив). Одночастная, простая двухчастная, простая трехчастная форма. Акцент, метрическая пульсация, пауза, длительность, ритмический рисунок, метр. П: Анализ формы произведений в связи с развитием художественных музыкальных образов.). Отработка умения воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых. Отработка умений определять музыкальный размер и дирижировать в музыкальном размере: 2/4, 3/4, 4/4. Ритмические упражнения для закрепления теоретических понятий.

3. Строение музыкального произведения. Т: Вступление, части, музыкальная фраза. П: Знакомство со строением музыкального произведения на примерах. Ритмические упражнения, отработка умения менять движения в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

4. Основные движения, виды музыки. Т: Маршевая и танцевальная музыка.

Виды ходьбы: бытовой, легкий шаг с носка (танцевальный шаг), шаг на полупальцах, легкий бег на полупальцах, пружинистый шаг. Виды бега: легкий бег-шаг, танцевальный или пружинистый бег, высокий бег, стремительный бег. Подскоки: легкие подскоки, подскоки с высоко поднятым коленом. Галоп: прямой, боковой. Прыжки: на двух ногах, с поочередным

выбрасыванием ног. Полька: основной шаг польки. Построения и перестроения: колонна, колонна парами, круг, по линиям, тройками, четверками, идти по диагонали. П: Ритмические упражнения для закрепления теоретических понятий.

5. Танцевальные игры. Т: Правила и хореографические задачи игр П: «Веселая зарядка», «Найди ведущего», «Веселые тройки», «Платочек», «Ручеек», «День-ночь». Выполнение заданий на развитие творческого мышления ребенка: «Снежинки», «Осенний лист», «Куклы и роботы».

Музыкальный материал к темам: - Ж. Бизе. Хор мальчиков из оперы «Кармен». - М. Глинка. Чувство. - Ш. Гуно. Отрывок из оперы «Фауст». - В. Витлин. Бубенцы. - Б. Асафьев. Отрывок из балета «Белая лилия». - Ан. Александров. Вальс. - «Вот уж зимушка проходит», «Как пошли наши подружки». Длительности и ритмический рисунок: - р.н.п. «Виноград в саду цветет», - Р. Шуберт. «Вальс» - С. Майкапар. «Маленькая пьеса» - П. Чайковский. «Шарманщик поет» - Ф. Госсек «Гавот» - Моцарт «Маленькая пьеса» - Р. Шуман «Скерцино» - Бетховен «Менуэт» - Н. Александрова «Игра в мяч» - Е. Тиличеева «Кулачки и ладошки».

## **2 раздел. Элементы классического танца**

6. Специфика танцевального шага и бега. Т: Танцевальный шаг. Танцевальный бег. П: Отработка шага и бега на практике.

7. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Т: Осанка, опора, выворотность, эластичность, крепость сустава П: Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности, крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

8. Постановка корпуса на середине зала. Т: Рабочая и опорная нога, повороты и наклоны головы, понятия *dehors* и *en dehors*, *aplomb*, *preparation*. П: Постановка корпуса, ног, рук, головы на простейших упражнениях классического тренажа. Развитие элементарных навыков в координации движений. Движения у «станка» и на середине зала.

9. Экзерсис у станка. Т: Основные упражнения экзерсиса у станка. П: 1. Позиции ног (1, 2, 3, 4). 2. Позиции рук (1, 2, 3, 4). 3. *Preparation* (подготовка к движению). 4. *Demi-plies* по 1, 2, 3, 4 позициям. 5. *Battements tendus*: а) в сторону из 1 и 3 позиции, б) вперед из 2 и 3 позиции. 6. *Battements tendus* с *demi-plies* вперед и в сторону. 7. *Relevés* на полупальцы по 1, 3 и 4 позициям. 8. *Demi rond de jambe par terre*. 9. *Pas degage* по 2 и 4 позициям.

Музыкальный материал к темам: - И. Беркович. «Этюд» - И. Плейель «Сонатина» - Д. Штейбельт. Соч.33 «Сонатина» - В. Мелешкин «Марш» - К. Черни «Этюд» - К. Черни. Соч.599 № 36 «Этюд».

### **3 раздел. Элементы народно-сценического танца.**

10. Особенности народных движений. Т: Особенности танцевальных движений разных народов. П: Проучивание движений народных танцев.

11. Характерные положения рук в разных видах танцев. Т: Сольный танец, групповой танец, хоровод. Позиции рук. П: Отработка положения рук в сольном, групповом танцах, в хороводах. Рисунки в хороводах.

12. Развитие стопы. Т: Подвижность стопы. П: Упражнения на развитие стопы.

13. Позиции рук и ног в русском танце. Т: Позиции рук (1, 2, 3, на талии). Позиции ног (1, 2, 3, 4, полувыворотные, прямые). Шаги танцевальные, с носка. Припадание на месте, в сторону. Гармошка, ковырялочка. Раскрывание рук вперед – в сторону – вверх. Движения плеч и корпуса. Вытягивание ноги в сторону и вперед. Реверанс и поклон. Прыжки на двух ногах по 4 позиции. Шаг польки (в народной манере). П: Отработка позиции рук и ног. Шаги танцевальные, с носка: простой – вперед, назад; переменный – вперед, назад. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону и тройной притоп. Припадание на месте, в сторону. Гармошка, ковырялочка – поочередные удары в сторону одной ногой в закрытом положении и ребром каблука и ребром каблука в открытом положении, без подскоков. Подготовка к присядке. Мячики. Раскрывание рук вперед – в сторону из положения на поясе, в характере русского танца; в сторону – вверх в характере украинского и венгерского танца. Движения плеч и корпуса, подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону. Вытягивание ноги в сторону и вперед с переводом «носок-каблук» (в характере русского танца). Вытягивание ноги, с переводом носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием.

Реверанс для учениц в ритме вальса. Поклон для учеников в ритме вальса. Прыжки на двух ногах по 4 позиции. Шаг польки (в народной манере).

Музыкальный материал к теме: Р.н.п. «Вот уж зимушка проходит», «Как пошли наши подружки», «Пойду ль выйду ль я», «Ах, ты береза», «Ах, утушка луговая».

### **4 раздел. Изучение и постановка хореографических композиций.**

14. Изучение комбинаций по народно-сценическому танцу. Рисунки танца.

15. Изучение комбинаций по современному танцу. Рисунки танца.

16. Танцевальные этюды и танцы в современном или народном стиле.



## 1.4. Планируемые результаты

### Предметные результаты

#### знать:

- основы музыкальной грамоты (темп, характер, ритм);
- элементы хореографии согласно репертуару;
- специальные термины соответственно возрасту;
- разучиваемые танцы.

#### уметь:

- передавать в движении темп, характер музыки;
- ритмично двигаться под музыку;
- перестраиваться из линии в круг и обратно;
- исполнять самостоятельно выученные танцы;
- танцевать выразительно, эмоционально;
- двигаться под музыку в образе знакомых персонажей.

### Метапредметные результаты

- расширение общего кругозора обучающихся;
- знакомство с новыми терминами и понятиями;
- физическое развитие ребенка: силы и выносливости;
- развитие музыкальной памяти, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

### Личностные результаты

Обучающиеся к концу года приобретают следующие личностные и коммуникативные навыки:

- умение быть внимательными и собранными, выполнять требования педагога;
- умение запоминать новый материал;
- умение взаимодействовать в коллективе, быть ответственными.

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1 год обучения

№	Число, месяц	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Учебно-комбинированное	2	Характер музыкального произведения.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
2			Учебно-комбинированное	2	Темп музыкального произведения.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
3			Учебно-комбинированное	2	Динамические оттенки музыки.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
4			Учебно-комбинированное	2	Форма музыкального произведения. Ритмический рисунок.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
5			Учебно-комбинированное	2	Форма музыкального произведения. Музыкальный размер.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
6			Учебно-комбинированное	2	Форма музыкального произведения. Акцент.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
7			Учебно-комбинированное	2	Строение музыкального произведения.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
8			Учебно-комбинированное	2	Строение музыкального произведения. Беседы о хореографическом искусстве.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
9			Учебно-комбинированное	2	Основные движения, виды музыки. Виды ходьбы.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие

10			Учебно-комбинированное	2	Виды бега.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
11			Учебно-комбинированное	2	Подскоки.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
12			Контрольно-итоговое	2	Галоп.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
13			Учебно-комбинированное	2	Прыжки.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
14			Учебно-комбинированное	2	Партерная гимнастика.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
15			Учебно-комбинированное	2	Построения и перестроения.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
16			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
17			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
18			Контрольно-итоговое	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
19			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
20			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
21			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные игры. Беседы о	Каб. 11	Наблюдение, открытое

			ванное		хореографическом искусстве.		занятие
22			Учебно-комбинированное	2	Специфика танцевального шага и бега.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
23			Учебно-комбинированное	2	Специфика танцевального шага и бега.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
24			Учебно-комбинированное	2	Специфика танцевального шага и бега.	Каб .11	Наблюдение, открытое занятие
25			Учебно-комбинированное	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
26			Учебно-комбинированное	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
27			Учебно-комбинированное	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
28			Учебно-комбинированное	2	Постановка корпуса на середине зала.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
29			Учебно-комбинированное	2	Постановка корпуса на середине зала.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
30			Учебно-комбинированное	2	Постановка корпуса на середине зала.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
31			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Позиции ног. Беседы о хореографическом искусстве.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
32			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Позиции ног. Беседы о хореографическом искусстве.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
33			Учебно-	2	Экзерсис у станка.	Каб.11	Наблюдение,

			комбинированное		Preparation. Demi-plies.		открытое занятие
34			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Battements tendus.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
35			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Releves на полупальцы.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
36			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Demi rond de jambe parterr.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
37			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Pas degage.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
38			Учебно-комбинированное	2	Особенности народных движений.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
39			Учебно-комбинированное	2	Особенности народных движений.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
40			Учебно-комбинированное	2	Особенности народных движений.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
41			Учебно-комбинированное	2	Характерные положения рук в разных видах танцев.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
42			Учебно-комбинированное	2	Характерные положения рук в разных видах танцев.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
43			Учебно-комбинированное	2	Характерные положения рук в разных видах танцев.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
44			Учебно-комбинированное	2	Развитие стопы.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
45			Учебно-комбинированное	2	Развитие стопы.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
46			Учебно-	2	Развитие стопы.	Каб.11	Наблюдение,

			комбинированное				открытое занятие
47			Учебно-комбинированное	2	Позиции рук и ног в русском танце.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
48			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные шаги. Вытягивание ноги.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
49			Учебно-комбинированное	2	Припадание.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
50			Учебно-комбинированное	2	Раскрывание рук.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
51			Учебно-комбинированное	2	Прыжки, шаг польки.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
52			Учебно-комбинированное	2	Движение корпуса, реверанс, поклон.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
53			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций русского-народного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
54			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций русского-народного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
55			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций русского-народного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
56			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций русского-народного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
57			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций русского-народного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
58			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций современного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
59			Учебно-	2	Изучение комбинаций	Каб.11	Наблюдение,

			комбиниру ванное		современного танца.		открытое занятие
60			Учебно- комбиниру ванное	2	Изучение комбинаций современного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
61			Учебно- комбиниру ванное	2	Изучение комбинаций современного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
62			Учебно- комбиниру ванное	2	Изучение комбинаций современного танца..	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
63			Учебно- комбиниру ванное	2	Репетиционно- постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение,отк рыт занятие
64			Учебно- комбиниру ванное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно- постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
65			Учебно- комбиниру ванное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно- постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
66			Учебно- комбиниру ванное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно- постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
67			Учебно- комбиниру ванное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно- постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
68			Учебно- комбиниру ванное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно- постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
69			Учебно- комбиниру ванное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно- постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
70			Учебно- комбиниру	2	Танцевальные этюды и танцы.	Каб.11	Наблюдение, открытое

			ванное		Репетиционно-постановочная работа.		занятие
71			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
72			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
			<b>Всего</b>	144			

### 2 год обучения

№	Число, месяц	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 модуль</b>							
1			Учебно-комбинированное	2	Характер музыкального произведения.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
2			Учебно-комбинированное	2	Темп музыкального произведения.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
3			Учебно-комбинированное	2	Динамические оттенки музыки.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
4			Учебно-комбинированное	2	Форма музыкального произведения. Ритмический рисунок.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
5			Учебно-комбинированное	2	Форма музыкального произведения. Музыкальный размер.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
6			Учебно-комбинированное	2	Форма музыкального произведения. Акцент.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
7			Учебно-комбинированное	2	Строение музыкального	Каб. 11	Наблюдение, открытое



			ванное		произведения.		занятие
8			Учебно-комбинированное	2	Строение музыкального произведения. Беседы о хореографическом искусстве.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
9			Учебно-комбинированное	2	Основные движения, виды музыки. Виды ходьбы.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
10			Учебно-комбинированное	2	Виды бега.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
11			Учебно-комбинированное	2	Подскоки.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
12			Контрольное-итоговое	2	Галоп.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
13			Учебно-комбинированное	2	Прыжки.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
14			Учебно-комбинированное	2	Партерная гимнастика.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
15			Учебно-комбинированное	2	Построения и перестроения.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
16			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
17			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
18			Контрольное-итоговое	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие

19			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
20			Учебно-комбинированное	2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Танцевальные игры.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
21			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные игры. Беседы о хореографическом искусстве.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
22			Учебно-комбинированное	2	Специфика танцевального шага и бега.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
23			Учебно-комбинированное	2	Специфика танцевального шага и бега.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
24			Учебно-комбинированное	2	Специфика танцевального шага и бега.	Каб .11	Наблюдение, открытое занятие
25			Учебно-комбинированное	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	Каб. 11	Наблюдение, открытое занятие
26			Учебно-комбинированное	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
27			Учебно-комбинированное	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
28			Учебно-комбинированное	2	Постановка корпуса на середине зала.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
29			Учебно-комбинированное	2	Постановка корпуса на середине зала.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
30			Учебно-комбинированное	2	Постановка корпуса на середине зала.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие

31			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Позиции ног. Беседы о хореографическом искусстве.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
32			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Позиции ног. Беседы о хореографическом искусстве.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
<b>2 модуль</b>							
33			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Preparation. Demi-plies.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
34			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Battements tendus.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
35			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Releves на полупальцы.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
36			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Demi rond de jambe parterr.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
37			Учебно-комбинированное	2	Экзерсис у станка. Pas degage.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
38			Учебно-комбинированное	2	Особенности народных движений.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
39			Учебно-комбинированное	2	Особенности народных движений.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
40			Учебно-комбинированное	2	Особенности народных движений.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
41			Учебно-комбинированное	2	Характерные положения рук в разных видах танцев.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
42			Учебно-комбинированное	2	Характерные положения рук в разных видах танцев.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие

43			Учебно-комбинированное	2	Характерные положения рук в разных видах танцев.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
44			Учебно-комбинированное	2	Развитие стопы.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
45			Учебно-комбинированное	2	Развитие стопы	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
46			Учебно-комбинированное	2	Развитие стопы.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
47			Учебно-комбинированное	2	Развитие стопы.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
48			Учебно-комбинированное	2	Позиции рук и ног в русском танце.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
49			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные шаги. Вытягивание ноги.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
50			Учебно-комбинированное	2	Припадание.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
51			Учебно-комбинированное	2	Раскрывание рук.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
52			Учебно-комбинированное	2	Прыжки, шаг польки.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
53			Учебно-комбинированное	2	Движение корпуса, реверанс, поклон.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
54			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций русского-народного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
55			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций русского-народного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие

56			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций русского-народного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
57			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций русского-народного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
58			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций русского-народного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
59			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций современного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
60			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций современного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
61			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций современного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
62			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций современного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
63			Учебно-комбинированное	2	Изучение комбинаций современного танца.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
64			Учебно-комбинированное	2	Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
65			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
66			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
67			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие

68			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
69			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
70			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
71			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
72			Учебно-комбинированное	2	Танцевальные этюды и танцы. Репетиционно-постановочная работа.	Каб.11	Наблюдение, открытое занятие
			<b>Всего</b>	144			

### 2.2. Условия реализации программы:

- наличие хореографического зала (класса), оснащенного станками и зеркалами;
- наличие инструмента - фортепиано;
- наличие аудиоцентра;
- наличие музыкального материала: нотного и аудиозаписей.

### 2.3. Формы аттестации обучающихся:

- открытые занятия для родителей;
- выступления в концертах;
- итоговая диагностика обучающихся.

### 2.4. Оценочные материалы

В целях анализа эффективности разработанной программы в объединении применяется **трехступенчатый контроль** усвоения материала и навыков обучающихся.

**1 ступень** – текущий контроль – осуществляется на каждом занятии в виде фронтальных опросов, подведения итогов занятия.

Следующая ступень – промежуточный контроль – проводится по завершению первого полугодия в форме открытого занятия для родителей.

В конце года осуществляется итоговый контроль – проводится также в форме открытого занятия.

Диагностика обучаемости – это знания, умения и навыки, которые получают дети в течение учебного года. Бывает: входная (сентябрь- октябрь) и итоговая (апрель-май).

Диагностика проводится по **следующим показателям:**

1. Чувство ритма – умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную долю, ритмическую пульсацию.

2. Двигательная и музыкальная память – умение запоминать и самостоятельно передавать в движении танцевальные элементы, показанные педагогом, умение запоминать последовательность движений танца под музыку, выполнять определенные танцевальные элементы соответственно выбранному музыкальному фрагменту, умение точно воспроизводить движение по показу педагога.

3. Гибкость и пластичность – одно из важнейших физических качеств, которое определяет возможность выполнять движение с большой амплитудой и предполагает хорошую подвижность во всех суставах и эластичность мышц.

4. Артистичность – умение выразить в танце художественный образ и передавать настроение в танце.

Каждый показатель оценивается по 3-х балльной системе: высокий уровень-3 балла, средний уровень - 2 балла, низкий уровень – 1 балл.

Все показатели суммируются и определяется общий уровень диагностики обучающегося: 11-12 баллов – высокий уровень, 7-10 баллов – средний, 4-6 баллов – низкий.

### Результаты диагностики

Критерии Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1. Чувство ритма	Ребенок двигается ритмично; начинает и заканчивает движение ровно; быстро	Ребенок слышит ритм; начинает движение после вступление, останавливается с окончанием музыки;	Ребенок не слышит ритма, не умеет начинать и заканчивать движение с музыкой; не согласовывает свои

	подстраивается под изменение темпа; может четко повторить за педагогом несложный ритмический рисунок	различает темп – может двигаться быстро и медленно; повторяет ритмический рисунок за педагогом с некоторыми неточностями	действия с темпом; не может повторить ритмический рисунок простукиванием.
2. Двигательная и музыкальная память	Ребенок легко запоминает и самостоятельно показывает танцевальные движения; быстро запоминает последовательность движений танца под музыку; двигается соответственно выбранному музыкальному фрагменту; умеет точно воспроизводить движение по показу педагога.	Ребенок запоминает и самостоятельно передает в движении танцевальные элементы не всегда точно; медленнее запоминает последовательность движения танца под музыку; движения не всегда соответствуют выбранному музыкальному фрагменту; умеет воспроизводить движения по показу педагога с некоторыми неточностями.	Ребенок плохо запоминает показанные педагогом движения, не может самостоятельно их повторить; не помнит последовательности движений танца под музыку; не может продемонстрировать элементы, соответствующие выбранному музыкальному фрагменту; не правильно воспроизводить движения по показу педагога.
3. Гибкость и пластичность	Ребенок имеет хорошую подвижность во всех суставах, эластичные мышцы; выполняет физические упражнения с большой амплитудой; наклоны и прогибы корпуса даются легко	Ребенок имеет достаточную подвижность в суставах и эластичные мышцы; стремится выполнять физические упражнения с увеличением амплитуды; с удовольствием выполняет наклоны и прогибы корпуса.	Ребенок имеет недостаточную подвижность суставов и недостаточную эластичность мышц; амплитуда движений не увеличивается; испытывает дискомфорт при наклонах и прогибах корпуса.
4. Артистичность	Ребенок отзывчив на музыку; любит выполнять творческие задания; эмоционально и выразительно передает художественный образ в танце, движении.	Ребенок живо реагирует на музыку; с интересом выполняет творческие задания; умеет передавать в танце свои эмоции.	Ребенок вяло реагирует на музыку; равнодушно относится к творческим заданиям; не умеет передавать в движении под музыку свои эмоции.

## 2.5. Методические материалы



## Список используемых терминов

№п/п	Основные термины (французский язык)	Русская транскрипция	Основные понятия
1	Aplomb	апломб	устойчивость
2	Preparation	препрасьон	подготовка
3	Demiplie	деми плие	неполное, маленькое приседание
4	Grand plie	гранд плие	глубокое, большое приседание
5	Battementtendu	батман тандю	вытянутый носок
6	Releve	релеве	подъем
7	Port de bra	пор де бра	упражнения для корпуса и рук
8	Battementtendugete	батман тандю жете	бросок
9	Tempssote	соте	маленький прыжок
10	Allegro	аллегро	прыжки
11	Strech(англ.)	стрейч	растяжка
12	Exercice	экзерсис	упражнения

### Упражнения партерной гимнастики

Упражнений партерной гимнастики великое множество. Представленные упражнения в программе представляются особенно эффективными, для детей первого года обучения. Все они направлены на развитие профессиональных физических данных. Рекомендуется делать от 4 до 8 повторов. Эти упражнения болезненны и могут вызвать неприязнь у ребенка к занятиям, поэтому на первом году обучения следует вводить их аккуратно, постепенно по мере усвоения и с первых занятий. Необходимо проявить настойчивость в правильности исполнения, т.к. упражнения партерной гимнастики очень эффективны. Игровой момент также присутствует. Упражнения выполняются на полу, поэтому рекомендуются специальные коврики (путешествие на коврах самолетах) или без них, если покрытие позволяет.

#### Упражнения для развития стопы:

1. Исходное положение: сидя на полу ноги вместе, руки вытянуты в сторону на раз-два-три-четыре носки вытянуть, на следующую четверку сильно сократить стопу, хлопая в ладоши.

Образ – носки спят (вытянуты) , носки проснулись, мы их разбудили, хлопая в ладоши( носки на себя).

2. Носки поочередно то вытягиваются, то сокращаются.

Образ – носки гулять пошли.

3. Стопы на себя, положить запястья на пальцы ног и отрывать пятки от пола, не поднимая ног, при этом спина прямая, шея вытянута. Помимо стоп в этом упражнении также растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

Образ- держим носки, чтобы не убежали.

### **Упражнения для развития выворотности ног.**

- «бабочка».

Исходное положение сидя на полу ноги сложены по-турецки, колени в стороны, стопы соединены, руки держатся за стопы. Исполняются быстрые движения коленями вверх и вниз, как будто бабочка машет крыльями. Следить при этом за осанкой (прямая спина и вытянутая шея)

- «книжечка»

Книжечка закрыта, книжечка открыта.

Исходное положение: лежа на спине согнуть колени и соединить стопы. Исполнение: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пять-шесть зафиксировать положение. Мышцы полностью расслабить. Книжечка открыта, при этом можно отвлекать и спрашивать детей про их любимые книжки. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение. Книжечка закрыта.

- «закладочка»

Ноги остались в положении «книжечка» а весь корпус с вытянутыми руками подается вперед, как бы закладывая страничку книжки, тем самым еще больше способствуя развитию выворотности в тазобедренном суставе.

- «лягушка»

Исходное положение аналогичное упражнению «книжечка», но только лежать надо на животе. Руки согнуты в локтях поясница на полу, голова и плечи стремятся назад. Колени, пятки и ягодицы также на полу.

Образ: ноги под водой, ягодицы под водой, только голова выглядывает из воды, лягушка ищет комаров.

- «Русалочка» Исходное положение на животе, ноги вытянуты, пятки вместе, носки врозь, как хвост русалки, положение спины и рук также как на упражнении «лягушка».

### **Упражнения для развития гибкости и силы спины.**

-«русалочка выглядывает из воды» исходное положение аналогичное упражнению «русалочка», руки в стороне и на полу, поднять верхнюю часть корпуса как можно выше, задержаться наверху, вернуться в исходное положение.

- Исходное положение лежа на животе, руки согнуты в локтях, плечи на полу. Выпрямить руки прогнув спину посмотреть сначала в потолок, вернуться в исходное положение, за вторым разом еще больше прогнуться, посмотреть назад на стену, вернуться, за третьим разом увидеть пол сзади, на четвертый раз ноги сложить к голове получилась «рыбка».

- «лодочка». Исходное положение лежа на животе, упор на прямые руки, опуская грудь вперед руки выгибаются, прямые ноги поднимаются вверх, потом ноги опускаются, руки и спина поднимаются. Стараться как можно выше поднимать поочередно руки и ноги, которые максимально вытянуты.

Образ: Лодочка качается на волнах.

- «кошечка, собачка» после активной работы на мышцах спины, рекомендуется их расслабить и растянуть. Исходная позиция, стоя на четвереньках. Спина выгнута вверх, кошка злится, спина прогнута вниз – собачка.

### **Упражнения для развития высокого танцевального шага.**

- «10 лунатиков» Исходное положение- сидя на полу, ноги максимально раскрыты в стороны, стопы на себя, руки на полу, за спиной. На слова «10 лунатиков сидели на луне, 10 лунатиков свалились во сне. Как? Вот так!» поочередно то сокращать, то вытягивать стопы, на слова «Вот так! Вот так!» опускать руки и спину вперед на пол, стараться коснуться плечами пола. Все повторить. Далее в словах 9 лунатиков, 8,7 и т.д.

- «Линеечка» ноги раскрываются в поперечный шпагат , представляя собой одну линию линейку. Можно что-то измерить например коврик или стену класса.

- Перетягивание друг друга. Исходное положение сидя в паре лицом друг к другу, ноги широко раскрыты в сторону, упираются в стопы партнера, держась за вытянутые руки тянуть к себе поочередно друг друга.

- продольные шпагаты следует выучивать постепенно, сначала проучив правильные положения колен и стоп в полушпагатах.

### ***Классический экзерсис***

Движения экзерсиса выполняются сначала у станка, затем на середине зала. Движения экзерсиса у станка выполняются в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка; стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку; стоя за станком, лицом в зал; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.

Для обозначения степени поворота корпуса в описании движений классического танца используется способ обозначения, взятый из книги А.Я. Вагановой «Основы классического танца».

### **ПОЗИЦИИ НОГ**

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.

В классическом танце пять позиций ног. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.

***Первая позиция.*** Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

***Вторая позиция.*** Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

***Третья позиция.*** В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

***Четвертая позиция.*** Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

***Пятая позиция.*** Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

***Постановка тела*** начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бедра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на  $180^0$  необходимо тело слегка подать вперед, придав ему «отвесное» положение и устойчивость.

**Опорная нога** – это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

**Работающая нога** – нога, которая находится в движении.

**Вытягивание пальцев ноги (носки)** – это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом экзерсисе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, «скрючивание» ее, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы ее направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы вытянут, а щиколотка ноги напряжена.

**Постановка тела во II и III позициях у станка через вытягивание ног (носки стопы) в сторону.** Постановка тела во II позиции ног начинается с разучивания перехода тела из I позиции ног во II, стоя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. Переход из I позиции ног во II производится скользящим движением работающей ноги в сторону от пятки опорной ноги, при этом пятка работающей ноги выдвинута вперед, а пальцы слегка оттянуты назад, свод стопы и голеностопная часть ноги вытянуты. Затем следует мягкое опускание работающей ноги во II позицию, руки передвигаются по палке. Тяжесть тела переносится с опорной ноги на обе ноги так, чтобы вертикальная линия общего центра тяжести проецировалась между ногами. Для проверки равновесия приподнять кисти.

При переходе из II позиции в III необходимо перенести тяжесть тела на опорную ногу и скользящим движением через I позицию задвинуть ногу в III позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

**Полупальцы.** Положение одной или двух ступней на полу, при котором пятки подняты и тяжесть корпуса находится на передней части ступни.

## ПОЗИЦИИ РУК

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существуют три основные позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

Позиции рук исходят из четырех направлений: подготовительное положение рук – руки опущены вниз; 1-я позиция – руки направлены вперед; 2-я позиция – руки направлены в стороны; 3-я позиция – руки направлены вверх.

Однако нужно выделить еще исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бедер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса (не прижаты к корпусу).



**Подготовительное положение рук.** Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой и средний пальца приближены друг к другу, но не соприкасаются; указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. Кисти рук немного приближены друг к другу.



1 позиция

**Первая позиция рук.** Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была закрыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см.

Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперед и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь на 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении.



2 позиция

**Вторая позиция.** Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук находятся несколько впереди плеч и продолжают мягкую, округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.



3 позиция

**Третья позиция.** Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти, продолжая общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.

**Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю позицию.** Установив правильное положение тела в I полувыворотной позиции ног, руки свободно опустить вдоль тела в исходное положение, так чтобы они не касались корпуса, кисти свободно опущены вниз, затем приблизить их, образовав подготовительное положение.

При переводе рук из подготовительного положения в 1-ю позицию необходимо следить, чтобы кисти и локти рук поднимались одновременно. Руки в локтевых суставах должны быть округлены больше, чем в подготовительном положении, при этом они должны находиться точно против диафрагмы. Плечи опущены вниз, и все тело находится в спокойном состоянии. Затем руки спокойно опускаются в подготовительное положение. Из подготовительного положения руки переводятся в 1-ю позицию, из 1-й в 3-ю и через 1-ю опускаются в подготовительное положение. Также из подготовительного положения через 1-ю позицию руки переводятся во 2-ю позицию, после чего опускаются в подготовительное положение.

Необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были напряжены, и, в то же время, чтобы локти и кисти не провисали. Когда руки поднимаются, плечи должны быть неподвижными.

Полупозиция из подготовительного положения – это положение рук между подготовительным положением и 2-й заниженной позицией рук, при этом кисти рук опущены и находятся по линии бедер. Полупозиция от 1-й позиции рук – это более раскрытая 1-я позиция, при этом кисти рук параллельны талии. Полупозиция от 3-й позиции рук – это более раскрытая 3-я позиция, при этом линии рук как бы продолжают линии плеч вверх.

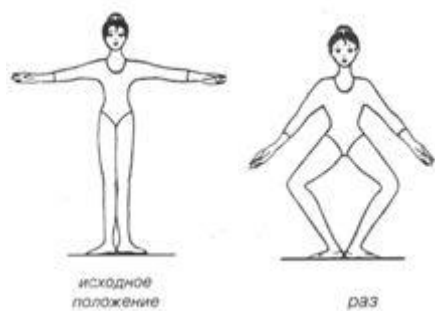
## **PLIE**

*Plie* – общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

*Plie* выполняется на пяти позициях; сначала оно делается как *demiplier*, а затем переходят на *grandplier*, или большое приседание.

При выполнении *plie* необходимо соблюдать следующее: распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги, но и на обе ступни.





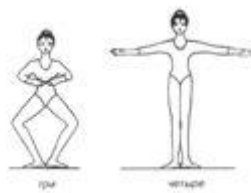
*Demiplie* исполняют, не поднимая пятки от пола.

Стопы плотно прижаты к полу. За этим надо внимательно следить, т.к. именно удерживание пятки на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава. Сгибание и разгибание ног происходит в трех суставах: тазобедренном, коленном и голеностопном. При исполнении *demiplie* усиленно раскрываются бедра и колени, принимая выворотное положение, при этом оба колена должны проецироваться на срединную линию стоп. Приседание делается плавно и равномерно. Голень со стопой при медленном и равномерном приседании образуют острый угол. Плечи и колени находятся в одной вертикальной плоскости, мышцы всей спины, особенно поясничные, напряжены. Корпус является как бы противовесом ног, находящихся в пружинистом состоянии. Возвращение в исходное положение также плавное и равномерное. Колени выпрямляются, а тело вытягивается вверх.



К изучению *grandplie* приступают после тщательной проработки *demiplie*.

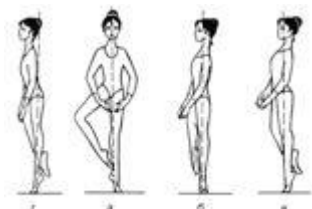
Как при *demiplie*, так и при *grandplie* важно усиленно открывать колени, т.е. соблюдать полную выворотность всей ноги, особенно надо следить за верхней частью – от бедра до колена. Колено сгибается всегда по направлению к носку. При *grandplie* как можно дольше удерживают пятки, не отрывая от пола. Когда дальше уже невозможно растягивать сухожилия ног, поднимают пятки мягко и постепенно. При этом корпус сохраняет вертикальное положение. Все мышцы спины, особенно поясничные, напряжены. Нельзя



высоко поднимать пятки и садиться на них.

При исполнении *grandplie* во II позиции пятки не отрываются от пола. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Выпрямлять ноги следует равномерно и плавно, сохраняя выворотность бедер.

### APLOMB



Приобрести *aplomb* – обладать устойчивостью в танцах – вопрос центрального значения для всякого танцовщика. Во время экзерсиса у палки корпус должен держаться прямо на ноге так, чтобы в любой момент можно было опустить руку, которой держишься за палку, не потеряв равновесия. Ступня ноги, стоящей на полу, не должна опираться на большой палец, а вес тела должен равномерно распределяться по всей ее поверхности. Корпус, который не стоит прямо на ноге, а наклоняется к палке, не вырабатывает *aplomb*. (Постановка корпуса: *a, б* - правильная, *в, г* - неправильная, чрезмерный наклон назад)

Когда экзерсис делается на полупальцах на середине, устойчивости содействует правильное положение рук.

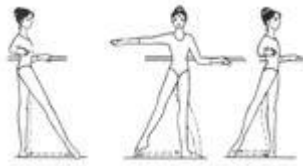
Рука, повисшая в верхней своей части, не дает возможности удержать устойчивость.

Стержень устойчивости – позвоночник, при различных движениях надо научиться его ощущать.

### BATTEMENT

*Battement* означает в танцевальной терминологии отведение и приведение ноги. Он характеризуется скользящим отведением и приведением выворотной ноги из I, II и IV позиций. Отводя ногу в сторону, слегка надавить на пол пяткой работающей ноги, как бы проглаживая его. Достигнув предельной точки II позиции ног, стараться как можно выше поднять пятку от пола и выдвинуть ее вперед, а пальцы ног слегка оттянуть назад. Мышцы ноги и колено напряжены, вся нога выворотна от паха. Нельзя упираться пальцами в пол и погибать их.

***Battementtendu.***



Сначала движение выполняется по I позиции с соблюдением тех же правил, как и в V позиции. При исполнении *battement tendu* из I позиции в сторону необходимо следить за выворотностью опорной ноги. Корпус должен держаться прямо и не поворачиваться в сторону работающей ноги. При возвращении работающей ноги в I позицию стопа, медленно расслабляясь, плавно опускается и скользящим движением придвигается к пятке опорной ноги. Колено подтянуто, и вся нога от паха сохраняет выворотное положение – пятка и бедро не должны сворачиваться, т.е. терять выворотность.

При исполнении *battement tendu* перенос тяжести тела на опорную ногу должен происходить одновременно с движением работающей ноги в сторону, вперед и назад.

Разворот ног в выворотное положение должен происходить одновременно и с одинаковой силой для обеих ног, корпус при этом сохраняет вертикальное положение, плечи опущены, позвоночник выпрямлен, мышцы живота слегка втянуты, ягодичные мышцы собраны и зафиксированы в области копчика.

Ноги в V позиции, правая впереди. Упор всего тела на левой ноге, правая скользит вперед, не отрывая носка от пола. Движение начинают всей вытянутой ногой, сохраняя, насколько это возможно, выворотной пятку. При небрежном исполнении этого движения часто наблюдается, как нога, скользя носком по полу, ранее, чем достигнет предельно вытянутыми пальцами и подъемом конечной точки, отрывается от пола и затем упирается в него. В момент возвращения ноги на место необходимо как можно выворотнее ставить ступню, тщательно достигая V позиции.

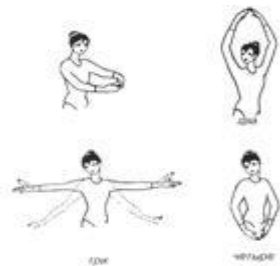
То же движение делается в сторону II позиции и назад. Нужно все время строго соблюдать выворотность.

### ***Battement tendu jete.***

Нога выбрасывается вперед и назад против I позиции, а затем против V позиции. Скользя по полу, нога выбрасывается в воздух на  $45^{\circ}$  вперед, в сторону или назад, при этом не следует поднимать чрезмерно верхнюю часть ноги (бедро). Не останавливаясь на крайней точке, нога проходит через I и V позицию и продолжает движение. При движении вперед каждый раз, нога проходит через V позицию, носок должен тщательно соприкоснуться с пяткой другой ноги. При движении в сторону внимание нужно обращать на выворотность действующей ноги. При движении назад нога должна идти так, чтобы ее спереди не было видно и чтобы колени и сгибалось.

## PORT DE BRAS

*Portdebras* лежит в основе великой науки рук в классическом танце. Виды *portdebras* очень разнообразны, особых названий каждая форма не имеет.



1. Встать в V позицию *croisee*, правая нога впереди. Из подготовительного положения рука поднимается в 1-ю позицию и фиксируется, затем в 3-ю позицию. Из 3-й позиции, удлиняя кисть, руку раскрыть, спокойно опустить до 2-й позиции и закрепить, затем сделать незаметный «вдох» кончиками пальцев и, несколько смягчая и округляя локоть, спокойно опустить ладонью вниз до исходного, а затем и подготовительного положения.

## ПРЫЖКИ

Прыжки классического танца крайне разнообразны. Они делятся на две основные группы. В первой группе – прыжки воздушные: для такого прыжка танцующий должен сообщить движению большую силу, должен замереть в воздухе. Во второй группе – движения, которые нельзя сделать, не отрываясь от земли, без прыжка, но они не устремлены вверх, а, как ползучие растения, стелются по земле.

Воздушные прыжки, в свою очередь, подразделяются на четыре вида:

- прыжки с двух ног на две;
- прыжки с двух ног на одну;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки комбинированные, по своей структуре состоящие из нескольких элементов.

При исполнении прыжка необходимо руководствоваться следующим:

1. Перед всяким прыжком должно быть сделано *demiplie*. Необходимо при выработке прыжка обращать особое внимание на правильное *demiplie*, т.е. не отрывать пятки от пола.

2. В момент прыжка следует держать ноги напряженно вытянутыми в колене, подъеме и пальцах, если прыжок делается двумя ногами. Если же он выполняется на одну

ногу, другая принимает требуемое позой положение, причем надо строго соблюдать выворотность верхней части ноги и стройность спины, т.е. не выпячивать ягодиц.

3. После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, потом плавно перейти на пятку и опуститься на *demiplie*, после чего вытянуть колени.

## 2.6. Список литературы

### Литература для педагога

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л., М., 1964.
2. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. – М., 1964.
3. Ванелов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. – М., 1972.
4. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. – М., 1968.
5. Габович М. Душой исполненный полет. – М., 1967.
6. Гомейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 1980, Жизнь и творчество – М., 1984.
7. Ритмика. В 2-х ч. //Под ред. И.В. Лифш. – М., Министерство науки, высшей школы и технической политики РФ, 1992 г.
8. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989 г.
9. Ротерс Т.Т. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. – М.: Просвещение, 1997 г.
10. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. М., 1963 г.
11. Конорова Е.В. Роль танца в эстетическом воспитании школьников.- М.,1963 г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. М., 1963 г.
13. Ярмолович С. Принципы музыкального оформления урока классического танца, Л, 1968 г.
14. Ткаченко Т.С. Народный танец, М., 1967 г.
15. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., 1975 г.
16. Ивановский Н. Бальный танец 16 – 19 века. М.-Л, 1948 г.
17. Резникова З. Приглашение к танцу. М., 1966 г.
18. Череховская Р.Л. Танцевать могут все. Минск, 1973.
19. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. М., 1964 г.
20. Чистякова В. В мире танца. Беседы о балете. М.Л. 1964 г.
21. Бахрушин Ф. История русского балета. М., 1976 г.
22. Захаров Р. Беседы о танце. М.,1963 г.
23. Красовская В. Русский балетный театр 2 половины 19 в. Л.1963 г.
24. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. Л. 1981 г.

25. Ротерс Т. Муз. ритм воспитания и худ. Гимнастика. М.1986.
26. Строганова В. – Уральская В. Современный бальный танец. М. 1978 г.
27. Лисицкая Т. Танец. М. 1988 г.
28. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. М., 1986 г.

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Курт П. Айседора Дункан. М.: 2007.
2. Кшесинская М. Воспоминания. М.: 2004.
3. Моисеев И. «Я вспоминаю...». М.: 1996.
4. Пасютинская В. Путешествие в Мир Танца. М.: 2007.
5. Солуэй Д. Рудольф Нуреев. М.: 2000.
6. Журнал «Студия Пяти Па». М.: 2006-200