

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УСПЕХ»
БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Программа рассмотрена
на заседании педагогического совета
от «30» мая 2025 г., протокол №5



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ЦДО «Успех»
Приказ № 270 от «30» мая 2025 г.

В.И. Мантулова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЗБУКА ТАНЦА»
(стартовый уровень)**

Направленность – художественная

Объем – 144 часа

Срок реализации программы – 36 недель

Возраст обучающихся – 6 -11 лет

Разработчик – Карьянова Дарья

Константиновна, педагог

дополнительного образования

МАУ ДО «ЦДО «Успех»

Белгородский район, 2025

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основные характеристики программы

Пояснительная записка

Учебный план

Содержание

2. Организационно-педагогические условия

Формы аттестации

Календарно-учебный график

Методические материалы

Условия реализации программы

Список литературы

Приложение

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца» (далее - программа) имеет *художественную* направленность.

Уровень программы - *стартовый*, обеспечивает общую трансляцию содержательно-тематического направления программы. У обучающихся формируется: гибкость, пластичность, грация, координация движений, правильная осанка, общее физическое состояние, накапливается определенный запас лексики, формируются чувство ритма, основы актерского мастерства.

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Актуальность программы направлена на синтез общеразвивающей, современной хореографии, актерского мастерства, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно–постановочной работе. Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года, а также Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года четко определяет цели и задачи через воспитательный компонент, который должен содержаться в образовательных программах.

Обучаясь по программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Это способствует развитию творческой активности детей. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению,

активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей возраст от 6-11 лет, когда развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер.

В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Объем программы и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Число занятий в неделю 2 раза по 2 часа. Срок реализации программы - 1 год.

Формы, периодичность, продолжительность и режим занятий

Форма обучения – очная. При реализации программы могут использоваться различные инновационные педагогические технологии (в рамках существующего законодательства), в том числе дистанционные образовательные технологии.

Количество обучающихся в группе: 15-30 человек.

Продолжительность занятий в день 2 часа по 45 минут, предусмотрены перерывы – 15 минут в конце каждого часа.

Цель программы – создание условий по формированию основ хореографической культуры и здорового образа жизни, как неотъемлемой части духовно-нравственных качеств и гражданско-патриотических чувств обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей хореографии;
- сформировать основу первичных представлений о видах хореографической деятельности;
- обучить навыкам танцевального мастерства;
- обучить основам современной хореографии;
- обучить приемам актерского мастерства;
- обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие:

- сформировать коммуникативные навыки и культуру поведения;
- развить гибкость, пластику, общую физическую выносливость;

- развить умения и навыки в области хореографии;
- развить координацию движения.

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и поведения в коллективе;
- воспитать интерес к танцевальному искусству;
- воспитать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- сформировать такие личностные качества как дисциплинированность, аккуратность, внимание, ответственность;
- воспитать духовно-нравственные качества и гражданско-патриотические чувства.

Планируемые образовательные результаты

К концу освоения программы, обучающиеся будут знать:

- терминологию хореографического искусства;
- историю хореографического искусства;
- основы теории музыки;
- основные стили и жанры хореографии;
- основные названия движений и позиций в современном танце;
- основные упражнения для укрепления здоровья;
- правила подчиненные законам сцены;
- основные приемы импровизации в хореографии.

обучающиеся будут уметь:

- отличать особенности в стилях и направлениях хореографии;
- исполнять основные движения современного танца;
- выполнять ритмические упражнения для сохранения здоровья;
- использовать знания изученного материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры;
- импровизировать под музыкальное сопровождение;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Воспитательная компонента

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года воспитательная работа в организации осуществляется в рамках программы воспитания МАУ ДО «ЦДО «Успех» «Путь к успеху».

Цель - создание максимально благоприятных условий для развития обучающегося с учетом его образовательных потребностей и способностей, особенностей психофизиологического развития, формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- поддерживать традиции образовательной организации и инициативы по созданию новых в рамках уклада образовательной организации, реализовывать воспитательные возможности ключевых дел;

- реализовывать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися на занятии;

- организовать работу с родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;

- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;

- создавать инновационную среду, формирующую у обучающихся изобретательское, креативное, критическое, мышление через освоение дополнительных общеобразовательных программ нового поколения в области инженерных и цифровых технологий;

- оптимизировать систему выявления, поддержки и развития способностей и талантов у обучающихся, направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся;

- повышать разнообразие образовательных возможностей при построении индивидуальных образовательных траекторий (маршрутов) обучающихся.

Ожидаемый результат в образе обучающегося:

- получение опыта дел, направленных на заботу о близких, семье, осознание ценности жизни в семье, поддержки родственников, на пользу другим; получение опыта организаторской деятельности и проектного управления;

- формирование компетенций, направленных на продуктивное сотрудничество с людьми разных возрастов и разного социального положения; формирование отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, к своему Отечеству;

- в познавательной сфере: развитие творческих способностей обучающихся;

- в историко - краеведческой сфере: осознание ответственности за судьбу страны, формирование гордости за сопричастность к деяниям предыдущих поколений;

- в социальной сфере: способность к самореализации в пространстве своей малой Родины, формирование активной жизненной позиции; знание и соблюдение норм правового государства;

- в духовно-нравственной сфере: осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности;

- в познавательной сфере: готовность и способность к реализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе моральных норм,

непрерывного образования и универсальной духовно-нравственной установки «становиться лучше»;

- в социальной сфере: формировать готовность и способность к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, самооценке, пониманию смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению;
- воспитание ответственного отношения к состоянию своего здоровья.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем программы	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля
			Теория	Практика	
1.	Знакомство с истоками хореографии	4	2	2	
1.1.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа, тестирование.
1.2.	Истоки хореографии	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, опрос, лекция.
2.	Ритмика	28	3	25	
2.1.	Элементы музыкальной грамотности	8	1	7	Беседа, педагогическое наблюдение, опрос, лекция.
2.2.	Музыкально-ритмические упражнения	10	1	9	Беседа, фронтальный опрос.
2.3.	Построения и перестроения	10	1	9	Беседа, наблюдение, опрос
3.	Общая физическая подготовка	30	3	27	
3.1.	Комплекс упражнений на укрепление мышц	10	1	9	Беседа, педагогическое наблюдение.
3.2.	Комплекс упражнений на выносливость	10	1	9	Фронтальный опрос.
3.3.	Комплекс силовых упражнений	10	1	9	Беседа, наблюдение, опрос, лекция.
4.	Современный танец	30	4	26	
4.1.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений современного танца	14	2	12	Практическая работа, фронтальный опрос.
4.2.	Сценическое движение	16	2	14	Беседа, наблюдение, опрос, лекция.
5.	Творческая мастерская	20	4	16	

5.1.	Актерское мастерство	10	2	8	Педагогическое наблюдение, творческая работа.
5.2.	Танцевальная импровизация	10	2	8	Педагогическое наблюдение
6.	Постановочная работа.	32	5	27	
6.1.	Постановка этюдов на исполнение синхронно в группе	14	2	12	Беседа, творческая работа.
6.2.	Постановка и отработка хореографической композиции	16	2	14	Тестирование
	Итоговое занятие.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
Всего		144	21	123	

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Знакомство с истоками хореографии. (2 часа)

1.1. Вводное занятие. (2 часа)

Теоретические знания. Цель и задачи программы. Основные формы работы. Знакомство учащихся друг с другом. Общие правила безопасности и культуры труда. Организация рабочего места. Знакомство с классом хореографии.

Практическая деятельность. Проведение вводного мониторинга воспитанников.

1.2. Истоки хореографии. (2 часа)

Теоретические знания. Знакомство с историей хореографии. Влияние танца на человека.

Практическая деятельность. Работа над исполнением бытовых танцев.

Раздел 2. Ритмика. (28 часов)

2.1. Элементы музыкальной грамотности. (8 часов)

Теоретические знания. Продолжение работы над чувством ритма и развитием двигательной памяти; знакомство с новыми композиторами; прослушивание современных музыкальных материалов.

Практическая деятельность. Упражнения на определение размера музыки.

2.2. Музыкально - ритмические упражнения. (10 часов)

Теоретические знания. Изучение музыкального ритма, темпа.

Практическая деятельность. Музыкально – ритмические игры.

2.3. Построения и перестроения. (10 часов)

Теоретические знания. Изучение рисунков танца, зарисовка на бумаге. Правила построения фигур, изучение направлений движения.

Практическая деятельность. Построения в рисунки танца.

Раздел 3. Общая физическая подготовка. (30 часов)

3.1. Комплекс упражнений на укрепление мышц (10 часов)

Теоретические знания. Значение отдельных мышц для исполнительского мастерства.

Практическая деятельность: Проработка комплекса упражнений на укрепление мышц.

3.2. Комплекс упражнений на выносливость. (10 часов)

Теоретические знания: Значение выносливости для исполнительского мастерства.

Практическая деятельность: Проработка комплекса упражнений на выносливость.

3.3. Комплекс силовых упражнений. (10 часов)

Теоретические знания: Значение силы при исполнении поддержек.

Практическая деятельность: Проработка комплекса силовых упражнений.

Раздел 4. Современный танец. (30 часов)

4.1 Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений современного танца. (14 часов)

Теоретические знания. Значение координации и баланса, правила исполнения танцевальных элементов. Понятие веса тела. Важность знания веса каждой части тела для исполнителя.

Практическая деятельность. Изучение танцевальных движений и их название. Работа с каждой частью тела по отдельности и совместно. Работа над «легкостью» исполнения.

4.2. Сценическое движение. (16 часов)

Теоретические знания. Правила исполнения сценического движения, правила поведения на сцене. Значение пространственной координации в современном танце. Простая и сложная координация.

Практическая деятельность. Исполнение изученных танцевальных движений на сценической площадке. Изучение сценических ходов по одному и в парах. Упражнения на развитие координации. Упражнения на разные виды координации.

Раздел 5. Творческая мастерская. (20 часов)

5.1. Актерское мастерство. (10 часов)

Теоретические знания. Лекция «Для чего нужны эмоции в танце и как их демонстрировать».

Практическая деятельность. Проигрывание эмоций, перевоплощение в разные роли.

5.2 Танцевальная импровизация. (10 часов)

Теоретические знания. Лекция «Как нам поможет импровизация в постановочном номере и в жизни».

Практическая деятельность. Импровизация по одному и в группах на заданную тему.

Раздел 6. Постановочная работа. (32 часа)

7.1. Постановка этюдов на исполнение синхронно в группе (14 часов)

Теоретические знания. Понятие синхронность, одновременное и последовательное исполнение комбинаций. Соединение движений, комбинаций, композиций в фигуры танцев.

Практическая деятельность. Постановка этюда на совместно исполнение. Постановка этюда на последовательное исполнение малыми группами. Развитие синхронности. Проработка перестроений в групповые рисунки.

7.2. Постановка и отработка хореографической композиции. Итоговое занятие. (18 часов)

Теоретические знания. Соединение движений, комбинаций, композиций в фигуры танцев.

Практическая деятельность. Постановка и отработка хореографической композиции. Совершенствование исполнительского мастерства в группе.

7.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Формы аттестации

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы проведения
Промежуточная аттестация	на начало обучения	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей	Тестирование
Текущий контроль	в течение всего обучения	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, творческая работа, практическая работа, фронтальный опрос, беседа.
Промежуточная аттестация	по окончании обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе	Тестирование.

		самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	
--	--	---	--

Календарный учебный график

Уровень обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Стартовый	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Методические материалы

Формы образовательной и воспитательной деятельности – групповые учебные занятия, в процессе которых осуществляется индивидуализация обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.

Занятия имеют интегрированный характер: беседы, репетиции, творческая мастерская, практическая работа, тесты.

Методы обучения и воспитания

❖ словесные методы (беседа, рассказ, анализ деятельности и творческого продукта и др.). Словесные методы обучения становятся ведущими на занятиях, где происходит «открытие» новых знаний, изучение нового материала;

❖ наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приемов исполнения, наблюдение, работа по образцу, просмотр презентаций и др.);

❖ практические задания (упражнения, импровизация под музыку).

❖ метод вербального воздействия (передача определенных знаний в виде беседы, объяснения, описания той или иной техники или движения)

❖ метод анализа деятельности и творческого продукта применяется при оценке и рефлексии процесса и результата;

Средства, приёмы

1. *видео фонотека* - сборник видео материала по танцевальным направлениям. Демонстрация видео материала на уроке.

2. *Дидактические разработки* – схемы, сборники игр, тематические сборники.

3. *Выразительные средства танца:*

- пластика человеческого тела (движения, позы, жесты, мимика);
- танцевальная лексика (традиционная, образная, подражательная);

- рисунок танца (пространственная композиция танца);
- музыка;
- сценическое оформление танца (костюм, грим, свет, декорации);
- композиционный рисунок, хореографическая лексика.

Педагогические образовательные технологии обучения и воспитания

В соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучения, на занятиях используются современные педагогические образовательные технологии:

- ❖ игровые технологии (музыкальные подвижные игры направленные на разогрев мышц, внимание);
- ❖ технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение. Технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу.
- ❖ технология здоровьесберегающего обучения направлена на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение программы

<i>Перечень технических средств обучения</i>	Музыкальные колонки.
<i>Перечень материалов, необходимых для занятий</i>	Танцевальная форма, спортивный коврик, скакалка

Информационное обеспечение

Адрес ресурса	Название ресурса	Аннотация
Официальные ресурсы системы образования Российской Федерации		
https://edu.gov.ru/	Министерство просвещения Российской Федерации	Официальный ресурс Министерства просвещения Российской Федерации.
http://образование31.рф/	Министерство образования	Официальный сайт министерства образования Белгородской области
http://uobr.ru/	Управление образования Белгородского района	Официальный сайт Управления образования администрации Белгородского района
https://xn--31-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/	Навигатор дополнительного образования детей Белгородской области	Официальный сайт Автоматизированной информационной системы «Навигатор дополнительного образования Белгородской области»

http://www.xn--31-mddfb0apgnde8a1a1d6dp.xn--p1ai/index.php/svedeniya-ob-uchrezhdenii	ОГБУ «Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей»	Областное государственное бюджетное учреждение «Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей»
http://razmuk.uobr.ru/	МАУ ДО «ЦДО «Успех»	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Успех» Белгородского района Белгородской области
Список электронных образовательных ресурсов для педагогов		
http://dop-obrazovanie.com/	Внешкольник РФ.	Сайт дополнительного(внешкольного образования). Статьи, методические пособия для педагога. Расписание актуальных конкурсов и фестивалей.
http://www.horeograf.com	Все для хореографии и танцоров	Сайт хореографа, публикации, статьи, видео уроки и др.
https://pedagogcentr.ru/	Центр дистанционных мероприятий	Единый национальный портал дополнительного образования
https://zhurnalpedagog.ru/servisy/publik/publ?id=7438	Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании	Межмуниципальный практикум «Использование здоровьесберегающих технологий»

Список литературы

1. Калинина, О.Н. Планета танца.- Харьков: Факт, 2016. – 71 с.
2. Вихрева, Н.А. Классический танец для начинающих. – М.: Театралис, 2004. - 111 с.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца.- СПб: Лань», 2007-192 с.
4. Боттомер, П.И. Танец современный и классический, Большая иллюстративная энциклопедия.- М.: Эксмо, 2006. –256 с.
5. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии.- Челябинск: Гос. Акад. культуры и искусств, 2013. – 180 с.
6. Звездочкин, В.А. Классический танец.- СПб: «Планета музыки»,2011-400 с.:

Нормативно-правовые акты, интернет – ресурсы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ /Электронный ресурс/https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
- 2.Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»/ Электронный ресурс/ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29

- мая 2015 г. № 996-п)/ Электронный ресурс/
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-п)/ Электронный ресурс/
<http://government.ru/docs/all/140314/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-п
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» /Электронный ресурс /https://sh-biryukovskaya-r38.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/SP_2.4.3648_20.pdf
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» согласно приложению/Электронный ресурс /
<https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pdf>

Приложение

Входная диагностика

1.Хореография это-....

А. Танцы под музыку

Б. Пение под музыку

2. Какой позиции ног нет в хореографии?

А. 3

Б. 5

В. 9

3. Акробатический элемент напоминающий дугу?

А. Шпагат

Б. Мостик

В. Колесо

4. Сколько существует точек направления

А.8

Б.12

В. 9

5. Plie это-....

А. Прыжок

Б. Приседание

В. Поворот

6.Как зовут Богиню танца?

А. Венера

Б. Мария

В. Терпсихора

7. Какая самая важная часть урока?

А. Разминка

Б. Упражнения по диагонали

В. Поклон

Г. Все ответы верны

8. Изоляция это -... (напиши своими словами)

Изоляция это – остановка движения определенной части тела, в то время, когда остальные части тела двигаются.

Практическая часть

1. Показать 5,3,1 позицию ног .
2. Мостик сверху
3. Правый ,левый и поперечный шпагат

Промежуточная аттестация в конце года

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

а) станок; б) палка; в) обруч.

2. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?

а) полуприседание; б) приседание; в) полное приседание.

3. Обувь балерины?

а) балетки; б) джазовки; **в) пуанты.**

4. Сколько точек направления в танцевальном классе?

а) 7; б) 6; **в) 8.**

5. Международный день танца?

а) 30 декабря; **б) 29 апреля;** в) 28 мая.

6. Назовите богиню танца:

а) Майя Плисецкая; б) Айседора Дункан; **в) Терпсихора.**

7. Первая позиция ног:

а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;

б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;

в) стопы вместе.

8. Что означает *en face*?

а) спиной к зрителям; **б) лицом к зрителям;** в) боком к зрителям.

9. Что такое партерная гимнастика?

а) гимнастика на полу; б) гимнастика у станка; в) гимнастика на улице.

10. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

а) реверанс; б) поклон; **в) preparation.**

Практическая часть.

1. Прохлопать ритмический рисунок мелодии.
2. Продемонстрировать прыжковую комбинацию.
3. Показать упражнения для корпуса «contraction» и «release».

Приложение 3

Календарно-тематический план
Объединение «_____»

№ п/п	Календарные сроки	№ Раздела	Тема учебного занятия	Количество часов
Раздел 1. Знакомство с истоками хореографии				4
1.		1.1	Вводное занятие.	2
2.		1.2	Истоки хореографии	2
Раздел 2. Ритмика				28
3.		2.1	Элементы музыкальной грамотности	8
4.			Музыкально-пространственные упражнения. День здоровья	2
5.			Развитие танцевальных навыков. Упражнения портерного класса	2
6.			Упражнения, направленные на развитие чувства ритма	4
7.		2.2.	Музыкально-ритмические упражнения	10
8.			Изучения правильного дыхания, изучение равновесия	2
9.			Определение стиля движений различных танцевальных направлений.	2
10.			Изучения правильного дыхания, изучение равновесия	2
11.			Изучение направлений движения	4
12.		2.3.	Построение и перестроение	10
13.			Работа в парах: обход одним партнером другого, отяжки, элементы поддержки	4
14.			Движения в пространстве	2
15.			Положение в паре	2
16.			Изучение рисунков танца	2
Раздел 3. Общая физическая подготовка				30
17.		3.1.	Комплекс упражнений на укрепление мышц	10
18.			Развитие танцевальных навыков	2
19.			Комплекс упражнений на выработку мягкости приседания и эластичности. Разработка подвижности коленного сустава.	2
20.			Тренировочный комплекс для развития координации и равновесия	2
21.			Силовые упражнения	2
22.			Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2
23.		3.2.	Комплекс упражнений на выносливость	10
24.			Упражнения на выносливость	2
25.			Тренировочный комплекс для развития подъема стопы	4

26.			Усвоение простейших элементов акробатики	2
27.			Упражнение на растяжку мышц ног	2
28.		3.3.	Комплекс силовых упражнений	10
29.			Упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса	2
30.			Упражнения для корпуса и бедер	2
31.			Упражнения для ног	2
32.			Упражнения для развития плавности движений рук	4
Раздел 4. Современный танец				30
32.		4.1.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений современного танца	14
33.			Основы современного танца. Упражнения для рук, кистей	10
34.				
35.				
36.				
37.			Виды прыжков, бег	4
38.				
39.		4.2.	Сценическое движение	16
40.			Правила исполнения сценического движения	2
41.			Правила поведения на сцене	2
42.			Комплекс упражнений на выработку мягкости приседания и эластичности	4
43.			Выполнение упражнений на равновесие, координацию, выворотность бедра и стопы	2
44.			Партерный класс	2
45.			Сценическое движение	2
46.			Элементы современного танца	2
Раздел 5. Творческая мастерская				20
47.		5.1.	Актерское мастерство	10
48.			Развитие артистичности и эмоциональности	6
49.				
50.			Проигрывание эмоций, перевоплощение в разные роли	4
51.				
52.		5.2.	Танцевальная импровизация	10
53.			Способы выражения эмоций в танце	4
54.				
55.			Импровизация по одному и в группах на заданную тему	6
56.				
Раздел 6. Постановочная работа.				32
57.		6.1.	Постановка этюдов на исполнение синхронно в группе	14
58.			Работа над этюдами	6
59.				

60.			Постановка этюдов	4
61.			Работа над этюдами	4
62.				
63.		6.2.	<i>Постановка и отработка хореографической композиции</i>	16
64.			Работа над постановкой	6
65.				
66.				
67.			Отработка техники исполнения комбинаций	6
68.			Работа над исполнением синхронно в группе	2
69.			Итоговое занятие.	2
Всего				144