

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДЕНА
М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по хореографии «Классический экзерсис»

Направленность программы – художественная

Срок реализации программы: 4 года
Возраст обучающихся: 9 - 17 лет

Автор-составитель:
Буйлова Екатерина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебно-тематические планы и календарные учебные графики	7
III.	Содержание программы	9
IV.	Обеспечение программы	14
	Методическое обеспечение	
	Материально-техническое обеспечение	
V.	Контрольно-измерительные материалы	17
VI	Список информационных источников	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография, как вид искусства, имеет огромное значение в воспитании и развитии ребёнка, приобщает его к миру прекрасного. Занятия детей хореографией способствуют общему физическому развитию, укреплению здоровья, выявлению и развитию творческих способностей, формируют художественный вкус и эмоциональную отзывчивость, развивают коммуникативные способности, любознательность, воспитывают трудолюбие, собранность и внимание. Классический танец— основа хореографии. На этом занятии постигаются тонкости балетного искусства. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Классический экзерсис» имеет *художественную направленность*.

Отличительная особенность программы - это поэтапное, более углубленное изучение основ классического танца. В программе заложено постепенное развитие физических данных для занятия классическим танцем: гибкость, устойчивость, выворотность, высокий прыжок, четкая координация движений, большой танцевальный шаг, выносливость.

Актуальность программы в том, что она направлена на творческое, эстетическое, духовно-нравственное развитие детей среднего и старшего школьного возраста, создание основы для приобретения ими опыта художественной практики, самостоятельной творческой работы по изучению и постижению хореографического искусства, а также дальнейшее профессиональное самоопределение. Главная линия программы – творческая самореализация ребёнка, активизация и развитие его творческих способностей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утверждённые приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

Программа реализуется в МОУДО ДЮЦ «Ярославич».

Цель программы

Развивать творческий потенциал и хореографические способности обучающихся средствами хореографии.

Задачи программы

Обучающие

- Познакомить учащихся с историей происхождения классического танца.
- Обучать детей основам классического танца.
- Учить детей владеть своим телом и разрабатывать координацию движений.
- Расширять представление обучающихся о мире танца, его значении в жизни общества.

Воспитательные

- Формировать навыки танцевального этикета и умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- Формировать навыки коммуникативного общения.
- Формировать интерес к дальнейшему освоению дополнительных или профессиональных образовательных программ в области хореографии.
- Развивать у детей способность к трудолюбию, дисциплине, терпению.

Развивающие

- Развивать музыкальность, чувство ритма, умение передавать настроение, стиль и характер исполнения.
- Развить потребность в двигательной активности как основе здорового образа жизни.
- Развивать у детей интерес к танцевальному искусству.
- Развивать мотивацию учащихся на творческую активность, успехи и достижения.

Этапы реализации

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1 – 2 года обучения – это **подготовительный** этап. Основная задача на этом этапе – развитие физических данных для занятий классическим танцем. Изучение движений классического танца. Больше внимание уделяется упражнениям, служащим задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания и кровообращения. В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности.

3 – 4 года обучения – основной этап. Происходит овладение основами классического танца. Здесь происходит совершенствование техники танца у обучающихся, умений передать его выразительность, расширение хореографического и общекультурного кругозора.

По мере овладения учащимися содержания программы происходит расширение постановочной работы.

Условия реализации программы

Программа предназначена детям 9 – 17 лет. Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Наполняемость одной группы каждого года обучения – 6 – 18 человек.

В группы первого и второго годов обучения принимаются дети, уже обучающиеся в хореографическом объединении «За облаками», но могут приниматься вновь прибывшие обучающиеся при наличии спроса на обучение и наличия вакантных мест.

Комплектование групп в коллективе хореографии происходит в конце августа - начале сентября и осуществляется с учётом возраста учащихся, уровня хореографических способностей и физической подготовленности, а также сменности учебных занятий в общеобразовательных школах.

Режим организации занятий

Все 4 года обучения – 1 раз в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов на каждом году обучения – 72 часа.

Формы организации и проведения занятий

Обучение по данной программе предполагает использование групповой, фронтальной, коллективной формы занятий.

В зависимости от проведения занятия его можно классифицировать:

- обучающее;
- тренировочное;
- разминочное;
- показательное (открытое);
- комбинированное.

Занятие может быть теоретическим или практическим.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Результаты обучения:

По окончании обучения дети *должны знать*:

- элементы классического танца, предусмотренные программой для данного года обучения.

По окончании обучения дети *должны уметь*:

- исполнять элементы классического танца, предусмотренные программой для данного года обучения, выполнять упражнения для развития физических данных;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, правильно определять начало и конец музыкальной фразы;
- танцевать репертуар, предусмотренный программой;
- ориентироваться в пространстве танцевального зала, класса;

Результаты развития:

- наличие мотивации для занятий танцами;
- повышение интереса к танцевальному искусству;
- развитие физических способностей детей;
- формирование музыкального слуха и чувства ритма;
- укрепление здоровья, формирование правильной осанки, красивая и правильная походка;
- развитие гибкости, координации и растяжки;

Результаты воспитания:

- формирование умения вежливо и культурно общаться внутри коллектива и с педагогом;
- умение проявлять чувства сопереживания и сострадания к окружающим;
- повышение способности к труду;
- соблюдение дисциплины и правил поведения во время занятий.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Результаты обучения:

- умение исполнять танцевальные композиции, предусмотренные программой;
- овладение основами классического танца;

- умение ориентироваться в пространстве, держать линию, перестраиваться в различные рисунки танца;
- использование ранее полученных знаний при разучивании нового материала.

Результаты развития:

- повышение мотивации на творческую активность и выступления;
- раскрытие художественных способностей;
- повышение интереса к танцевальному искусству;
- развитие физических данных;
- развитие музыкального слуха у детей;
- укрепление здоровья, формирование правильной осанки;
- развитие гибкости, координации, растяжки;

Результаты воспитания:

- повышение культуры общения с окружающими;
- формирование эстетической культуры и вкуса;
- развитие коммуникативных навыков, социальной адаптации в коллективе;
- развитие нравственных качеств;
- формирование адекватной оценки своего выступления.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения

Результаты обучения:

- знание элементов классического танца, предусмотренные программой;
- умение качественно исполнять танцевальные номера;
- использование ранее полученных знаний при разучивании нового материала;
- способность эмоционально выразить и передать характер танца;

Результаты развития:

- раскрытие творческих способностей в танцевальном искусстве;
- развитие физических и музыкальных данных;
- развитие гибкости, координации, растяжки;
- развитие эмоциональных (актерских) данных;

Результаты воспитания:

- повышение культуры общения с окружающими;
- формирование эстетической культуры и вкуса в танцевальном искусстве;
- развитие коммуникативных навыков, способность поддерживать теплые и дружеские отношения в коллективе;
- умение адекватно оценивать своё выступления;
- проявление выносливости, трудолюбия, самодисциплины.

Ожидаемые результаты 4-го года обучения

Результаты обучения:

- умение применять навыки техничного исполнения, сценической практики;
- проявление самостоятельности при изучении нового материала, нацеленность на результат;
- знание элементов классического танца, предусмотренные программой;
- наличие мотивации для продолжения занятий танцевальным искусством;

Результаты развития:

- активная мотивация на творческую деятельность и танцевальные успехи;
- раскрытие творческих способностей в танцевальном искусстве;
- раскрытие физических и музыкальных данных;
- развитие гибкости, координации, растяжки;

Результаты воспитания:

- развитие эстетического вкуса в танцевальном искусстве;
- воспитание нравственных качеств;

- умение дать адекватную оценку своему выступлению и выступлению своего коллектива;
- умения ставить перед собой определенные цели и достигать их;
- проявление самодисциплины и трудолюбия на занятиях.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ и КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Балетная гимнастика, стретчинг	32	2	30
4	Классический танец	22	2	20
7	Репетиционная работа	12	1	11
8	Концертно-досуговая деятельность	4		4
	Итого:	72	7	65

Календарный учебный график первого года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	1	2	72

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Балетная гимнастика, стретчинг	30	2	28
4	Классический танец	24	2	22
7	Репетиционная работа	12	1	11
8	Концертно-досуговая деятельность	4		4
	Итого:	72	7	65

Календарный учебный график второго года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	1	2	72

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Балетная гимнастика, стретчинг	26	3	23
4	Классический танец	28	3	25
7	Репетиционная работа	12	1	11
8	Концертно-досуговая деятельность	4		4
	Итого:	72	9	63

Календарный учебный график третьего года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	1	2	72

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	тематический блок	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Балетная гимнастика, стретчинг	28	3	25
3	Классический танец	26	6	20
4	Репетиционная работа	12	1	11
5	Концертно-досуговая деятельность	4		4
	Итого:	72	12	60

Календарный учебный график четвёртого года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	1	2	72

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила поведения на занятиях в хореографическом классе; правила поведения на занятиях, связанных с физическими упражнениями. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Балетная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении элементов.

Практика.

Упражнения подразделяются на:

- 1) упражнения на напряжение и расслабление мышц;
- 2) упражнения на улучшение выворотности ног;
- 3) упражнения по исправлению недостатков осанки;
- 4) упражнения, подводящие к экзерсису классического танца.

Упражнения статического стретчинга:

- партерные растяжки в различных позах «Крестик», «Звездочка», «Растяжка ног под прямым углом» и т.п.
- стойка на лопатках, различные виды мостика;
- растяжка на станке.

Упражнения динамического стретчинга: «собака» с подъёмом ноги, глубокие выпады вперед, маховые движения ногами в комбинациях.

3. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Актуальность и важность классического танца в занятиях по хореографии.

Практика.

1. Закрепление положения постановки корпуса рук, ног у станка.
2. Экзерсис у станка сначала выполняется лицом к станку. Далее на усмотрение педагога, в зависимости от успеваемости детей может выполняться боком, одной рукой за станок.

Разучиваются элементы экзерсиса:

- Позиции ног I, II, III, IV, V
- Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног)
- Demi-pliés в I, II, III, IV, V позиции
- Battement tendu: из I позиции в сторону, вперед, назад; с demi-plié по I позиции в сторону, вперед и назад; с опусканием пятки во II позицию из I и из V позиции.
- Passé par terre проведение ноги вперед и назад через I позицию.
- Понятие направлений en dehors, en dedans Demi rond de jambe par terre en dehors/en dedans
- Rond de jambe par terre en dehors/en dedans
- Battements tendu jeté: из I, V позиции в сторону, вверх и назад; с demi-plié по I позиции в сторону, вперед и назад; piques в сторону, вперед и назад
- Положение ноги sur le cou-de-pied, вперед, назад и обхватное
- Relevé на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с demi-pliés.

- Battements tendus-soutenus вперед, в сторону и назад.
 - Préparation для rond de jambe.
 - Grands pliés по I, II, III позиции
 - Battement relevés lents из I, II позиции лицом к станку и боком у станка
 - Port de bras назад и в сторону (лицом к станку)
3. Растяжка на станке
4. Экзерсис на середине зала:
- Позиции рук: I, II, III; подготовительное положение
 - Поклон
 - Demi-pliés по I, II, V позиции
 - Battements tendu:
 - из I позиции в сторону, вперед и назад;
 - с demi-plié по I позиции вперед, в сторону и назад
 - Battement tendu jeté:
 - из I позиции в сторону, вперед и назад;
 - с demi-plié в сторону, вперед и назад
 - Demi rond de jambe par terre et préparation et en dedans.
 - Положение épaulement croisé et efface
 - Port de bras I, II, III (III по усмотрению педагога)
5. Allegro:
- Temps leve saute по I, II, III позиции;
 - Changement de pieds.

4. Репетиционная работа.

Теория.

Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках.

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. Танцевальные номера ставятся на основе пройденного материала.

5. Концертно-досуговая деятельность.

Практика.

- проведение открытых занятий для родителей
- выступление на Новогодних программах Центра
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Балетная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика.

Повторение пройденного материала. Усложнение балетной гимнастики происходит за счет повторов упражнений по 2-4 раза. Изучение новых элементов балетной гимнастики.

Повторение пройденных элементов стретчинга. Разучивание новых упражнений статического стретчинга: глубокие наклоны, «бабочка», «жираф», «березка», шпагаты, различные паттерные растяжки.

Изучается новый вид динамического стретчинга-баллистическая растяжка. Баллистическая растяжка основана на прогрессивном размахе и резкости движений. Примерами таких упражнений являются амплитудные наклоны, прыжки, толчки, способствующие растяжению мышц.

3. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Актуальность и важность классического танца в занятиях по хореографии.

Практика.

Повторение пройденного материала. Разучивание новых элементов классического танца:

1. Экзерсис у станка начинает исполняться одной рукой за станок. Разучиваются элементы:

- Grands pliés по I, II, III, IV, V позиции;
- Battement tendu по всем позициям ног;
- Положение ноги surlecou-de-pied, вперед, назад и обхватное;
- Battement fondu в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°;
- Battement frappé носком в пол, в сторону, вперед и назад, позднее на 45°;
- Battement soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на п/п;
- Battement developpe во всех направлениях;
- Grand battement jete.

2. Экзерсис на середине зала:

- Demi plie, grand plie по всем позициям;
- Battement tendu по 1-й и 5-й позиции;
- Battement tendu jete во всех направлениях;
- Battement fondu во всех направлениях носком в пол;
- Battement relevent на 90 градусов во всех направлениях в сочетаниях с passe
- Grand battement jete во всех направлениях.

3. II Форма port de bras.

4. Allegro

- Pas echange.
- Pas assemble в сторону: у станка и на середине.
- Sissone simple en face: у станка и на середине
- Changement de pied с усложнением

5. Движение по диагонали: tour chaines, tour en dehors.

4. Репетиционная работа.

Теория.

Объяснение детям нюансов исполнения движений в постановках.

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. Танцевальные номера ставятся на основе пройденного материала. Более активная отработка движений в постановках. На занятиях больше внимания уделяется точному и техничному исполнению.

5. Концертно-досуговая деятельность.

Практика.

- проведение открытых занятий для родителей
- выступление на Новогодних программах Центра
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках.
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений.

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Балетная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Рассказ педагога об авторе балетной гимнастики Борисе Князеве.

Практика.

Повторение пройденного материала. Усложнение балетной гимнастики происходит за счет повторов упражнений по 6-8 раз. Изучение новых элементов балетной гимнастики. Повторение пройденных элементов стретчинга. На занятиях разучиваются новые упражнения статического стретчинга. Разучивание нового тренинга по баллистической растяжке.

3. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Актуальность и важность классического танца в занятиях по хореографии.

Практика.

Повторение пройденного материала. Разучивание новых элементов классического танца.

1. Экзерсис у станка:

- Rond de jamb par terre с port de bras;
- Battement double frappe;
- Поворот soutenu;
- Battement relevés lents по V позиции.

2. Экзерсис на середине зала:

- Battements frappe;
- Temps live par terre en dehors et en dedan;
- Grand battement jete с pointee в позах.

3. III форма port de bras.

4. Allegro

- Changement de pied en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 поворота;
- Pas jete en face;
- Pas glissade в сторону;
- Pas chasse вперед.

4. Репетиционная работа.

Теория.

Рассказ педагога о технике исполнения элементов.

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. На занятиях больше внимания уделяется точному и техничному и синхронному исполнению.

5. Концертно-досуговая деятельность.

Практика

- проведение открытых занятий для родителей
- выступление на Новогодних программах Центра
- выступление на отчетном концерте и других сценических площадках.
- досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений.

Содержание программы 4-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Балетная гимнастика. Стретчинг.

Теория.

Правила выполнения упражнений в партерной гимнастике. Правила выполнения упражнений на растяжку. Рассказ педагога об истории балетной гимнастики Бориса Князева.

Практика.

Повторение и закрепление пройденного материала по балетной гимнастики за все предыдущие годы обучения. Изучение нового тренинга по балетной гимнастике, состоящего из элементов, ранее изученных по программе.

Повторение пройденного материала по стретчингу. Закрепление материала, за счет повторения упражнений, разученных за три предыдущих года.

3. Классический танец.

Теория.

Правила исполнения элементов классического танца. Рассказ педагога о балетных постановках самых известных хореографов и просмотр видеозаписей.

Практика.

Большее внимание на занятиях уделяется повторению и закреплению всего пройденного материала за предыдущие годы по программе. Так же разучиваются несколько новых элементов.

1. Экзерсис у станка: закрепление пройденного материала.

2. Экзерсис на середине зала:

- tours en dehors et en dedans с подготовкой;

- Battements relevent и battements developpe в связке.

3. Allegro:

- Sissone tombe;

- Sissone ferme ;

- Double assemble.

4. Движение по диагонали:

-grand jete;

-tours en dedans;

-pas glissade.

4. Репетиционная работа.

Теория.

Рассказ педагога об известных танцевальных коллективах в России и за рубежом. Правильное и тонкое исполнение движений.

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций и номеров. Репетиция танцевальных композиций.

5. Концертно-досуговая деятельность.

Практика.

-проведение открытых занятий для родителей

-выступление на Новогодних программах Центра

-выступление на отчетном концерте и других сценических площадках

-досуговое чаепитие и просмотр видеозаписей выступлений

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Основной формой реализации программы является **учебное занятие**. Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем **практического показа, показа и разбора видеозаписей и словесных объяснений**. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и **процесс усвоения материала** предполагает **познательность** с учетом возрастных особенностей.

Хореографическая тренировка – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок.

Большое значение при обучении хореографии имеет **партерная гимнастика**. Система занятий партерной гимнастикой изобретена Борисом Князовым, воспитанником русской балетной школы, и основана на базовых упражнениях классического танца.

Главная задача гимнастики состоит в расширении запроса двигательных навыков у детей и совершенствовании таких качеств, как устойчивость, смелость, выносливость, ловкость. Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях. Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног.

Активные упражнения выполняются учениками на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Активно-пассивные упражнения делаются с помощью другого человека или при упоре. Во время упражнений на расслабление в положении лежа ученики отдыхают. Активно-пассивные упражнения на полу освобождают учащихся от той дополнительной работы, как физической, так и нервной, которую испытывает человек в вертикальном положении. А упражнения на расслабление, которые чередуются с упражнениями на нагрузку, дают детям некоторый отдых. Поэтому активно-пассивные упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами.

Упражнения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов; улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующему сильного физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Еще на занятиях выполняются различные упражнения **стретчинга**. Английское слово stretching означает «растяжение». Наши мышцы, состоящие из волокон, которые сокращаются под воздействием нагрузки, обладают уникальным свойством – эластичностью. Упражнения стретчинга можно подразделить на статические и динамические. Статический стретчинг – это упражнения, в ходе выполнения которых вам в течение 20–30 секунд следует задерживаться в статичном положении, при котором максимально тянется нужная вам группа мышц. Динамический стретчинг – это упражнения, связанные с широкими, амплитудными, маховыми и энергичными движениями. Именно этот вид стретчинга дает наиболее заметные результаты в виде прокачки мышц и придания им красивого рельефа.

В ходе реализации программы учащиеся просматривают и обсуждают **видеоматериалы** по разделам и темам обучения.

В программе предусмотрена **система творческих занятий**, которая помогает детям войти в образное содержание танца, развить ассоциативное мышление, проявить нестандартное мышление, уйти от общих шаблонов. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

Материально-техническое обеспечение

- Специально оборудованный зал
- Помещение для переодевания
- Костюмы, обувь
- Магнитофон
- Флэш-носитель с музыкальным материалом или планшет
- Ноутбук для показа видеозаписей

V. Контрольно-измерительные материалы

Отслеживание образовательных результатов обучающихся позволяет объективно оценить качество освоения программы. Для отслеживания результатов используется несколько видов контроля: *систематический, периодический, и итоговый (годовой)*.

Систематический контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Формами контроля являются наблюдение в процессе занятия, анализ выполненного задания, анализ выученного танца.

Критерии оценки при систематическом контроле:

Низкий уровень: ребёнок допускает много ошибок в процессе исполнения танца, выполнения заданного движения, мало активен, движения не соответствуют музыкальному сопровождению, быстро устаёт;

Средний уровень: ребёнок исполняет танец, но допускает незначительные ошибки, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений;

Высокий уровень: ребёнок правильно выполняет движения, чётко сочетает музыку с движением, правильно и технично выполняет движения, активен на протяжении всего занятия.

Периодический контроль проводится:

- по окончанию темы; здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и на знания теоретической и практической части, по итогам контроля выставляется зачет, анализируется уровень усвоения теоретического и практического материала (вслух проговаривается обучающемуся).
- по итогам первого полугодия в декабре; задачами являются: выявление уровня освоения учащимися программы, определение изменений в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Форма контроля – дифференцированный зачет, анализ, самоанализ, которые осуществляются в ходе открытого контрольного занятия.

Критерии оценки при периодическом контроле:

Низкий уровень: ребёнок не владеет теоретическими знаниями, слабо развит музыкальный и ритмический слух, не знает основных позиций рук, ног, головы;

Средний уровень: ребёнок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений;

Высокий уровень: ребёнок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, хорошо ориентируется в пространстве во время танца.

Итоговой (годовой) контроль проходит в конце учебного года (апрель – май); служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового (годового) контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

Формой контроля является просмотр и анализ танца, тестирование, участие в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

Критерии оценки при итоговом (годовом) контроле:

Низкий уровень: ребёнок овладел менее $\frac{1}{2}$ объёма теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой конкретного года обучения;

Средний уровень: ребёнок овладел не менее $\frac{1}{2}$ объёма теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой конкретного года обучения;

Высокий уровень: ребёнок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

Формы аттестации (подведения итогов)

- Открытые занятия
- Тестовые и творческие задания
- Выступления в различных концертных программах, конкурсах, на фестивалях
- Отчётный концерт в конце каждого учебного года

VI. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца: Первые три года обучения: Учебное пособие [Текст] / Н.П. Базарова, В.П. Мей. - 3-е изд., испр. и доп. – СПб: Лань, 2006.
2. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. Александрова [Текст]. – СПб: Лань, 2011.
3. Блок, Л.Д. Классический танец. История и современность [Текст] /Л.Д. Блок. – М., 1999.
4. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец [Текст] /М. Васильева-Рождественская. – М.: Искусство, 2001.
5. Серебренников, Н.Н. Поддержка в дуэтом танце: Учебно-методическое пособие [Текст] /Н.Н. Серебренников. – 2-е изд., доп. – Л.: Искусство, 1979.
6. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии [Текст] /А.Я. Цорн. – М.: Лань, 2011. – 544 с.

Интернет - источники

1. Единый сервисный центр поддержки фестивалей и конкурсов [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.art-center.ru/> /Дата обращения: 3.03.18.
2. Каталог танцевальных сайтов [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.globaldance.info/>
3. Сайт «Про танец» - новости из мира танца [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.protanec.com/> / Социальная сеть для любителей и профессионалов танцевального искусства [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://Www.Dance-Space.ru/>
4. Учебно-творческий центр Московский государственный университет культуры и искусств [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://utc-mgik.ru/> / Электронная библиотека Московской государственной академии хореографии [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.balletacademy.ru/biblio/index.php>