

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Юность»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ ДО «ДДТ «Юность»
_____ Е.А. Ковальчук
приказ № _____
от «__» _____ 20__

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Волшебный мир танца»**

Возраст учащихся: 4-10 лет
Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель:
Калинина Дарья Олеговна,
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	5
Содержание программы	7
Планируемые результаты.....	30
Календарный учебный график.....	33
Условия реализации программы.....	33
Формы аттестации и оценочные материалы	34
Методические материалы.....	38
Список литературы	40

Пояснительная записка

Социально-экономические изменения во всех сферах жизни общества привели к смене ценностных ориентаций в образовании. Ведущей целью образования становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребёнка к жизни, его психологическая и социальная адаптация. Только умственное развитие детей, их интеллектуальное обогащение не обеспечивает всестороннего развития личности. Для достижения гармонии в развитии ребёнка необходимо уделять внимание его нравственному и физическому совершенствованию.

На протяжении веков одним из универсальных средств воспитания было и остаётся искусство, одним из видов которого является хореография.

С целью совершенствования эстетического, духовного и физического развития детей была разработана общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волшебный мир танца» (далее по тексту – программа).

Направленность программы- художественная

Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Занятия по программе направлены на обучение основам хореографического искусства, учат понимать и создавать прекрасное, развивают образное мышление и фантазию, учат красоте и выразительности движений. Используемые в хореографии движения прошедшие длительный отбор, безусловно оказывают положительное воздействие на здоровье детей, способствуют физическому развитию, формируют фигуру и правильную осанку, развивают силу, выносливость, ловкость и смелость, учат управлять своим телом, положительно влияют на развитие интеллекта, дают представление об актерском мастерстве, приучают к дисциплине.

Отличительная особенность программы заключается в совмещении нескольких танцевальных направлений (классический танец, народно – сценический танец, современный танец), позволяющих осуществить

комплексную хореографическую подготовку учащихся в течение всего курса обучения.

Адресат программы

Данная программа разработана для учащихся от 4 до 10 лет. Программа ориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных и начальных навыков в искусстве танца.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы 6 лет.

Этап обучения	Возраст учащихся по годам обучения	Объем программы
I этап обучения Ознакомительный	1 год обучения – 4 - 5 лет	72 часа в год
	2 год обучения – 5 – 6 лет	144 часа в год
II этап обучения Базовый	3 год обучения – 6 – 7 лет	216 часов в год
	4 год обучения – 7 – 8 лет	216 часов в год
III этап обучения Углублённый	5 год обучения – 8 – 9 лет	216 часов в год
	6 год обучения – 9 - 10 лет	216 часов в год

Режим занятий

I этап обучения:

1 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 1 часу.

2 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 2 часа.

II этап обучения:

3 год обучения – занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

4 год обучения – занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

III этап обучения:

5 год обучения – занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

6 год обучения – занятия 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса

Возможность и готовность ребёнка к обучению хореографии начинается в дошкольном возрасте. Программа «Волшебный мир танца»

является подготовительной ступенью в освоении хореографического искусства. Работа по программе направлена на формирование и коррекцию осанки, развитие специальных физических данных (шаг, выворотность, гибкость). Подобранный комплекс упражнений совершенствует двигательные навыки, развивает способности самовыражения.

Основной формой организации учебного процесса является обучающие и развивающие занятия в группах и подгруппах, музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование танцевальных способностей каждого ребенка.

Цель и задачи программы

Цель программы: Приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать физическому, эстетическому и нравственному развитию учащихся.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи.

Образовательные задачи:

- дать учащимся первоначальную, хореографическую подготовку, научить правильному, грамотному исполнению движений, выявить их склонности и способности;
- научить мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить учащимся умение слышать и слушать музыку и передавать её содержание в движении, дать знания основ музыкальной грамоты;
- научить учащихся приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие задачи:

- развитие физических данных, двигательных качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие ловкости, пластичности, танцевальной выразительности и точности движений;

- развитие умения координировать движения, ориентироваться в пространстве;
- развитие силы и выносливости, формирование правильности осанки;
- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать ее настроение, характер, умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- развитие артистизма, образного мышления, фантазии.

Воспитательные задачи:

- воспитывать интерес к танцевальному искусству;
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи;
- воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели.

Содержание программы
Учебный план 1 года обучения
 Возраст учащихся 4 - 5 лет

Раздел	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	0,50	0,50	Наблюдение Беседа
2.	Ритмика	16	4	12	Зачёт Наблюдение
	<i>2.1. Коллективно порядковые упражнения</i>	9	2	7	
	<i>2.2. Музыкально ритмические упражнения</i>	7	2	5	
3.	Партерная гимнастика	18	4	14	Зачёт Наблюдение
	<i>3.1. Развивающие упражнения</i>	9	2	7	
	<i>3.2. Упражнения на развитие гибкости</i>	9	2	7	
4.	Акробатика	8	3	5	Зачёт Наблюдение
5.	Танцевальная азбука	15	4	11	Зачёт Наблюдение
6.	Игры	5	1	4	Игра
7.	Организационно-массовая работа	4	2	2	Наблюдение Беседа Посещение концертов
8.	Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся	3	1	2	Зачёт Наблюдение
9.	Открытое занятие	2	-	2	Наблюдение Анализ
Итого:		72	19,50	52,50	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Приветствие, знакомство с учащимися, беседа о танце, правила поведения в классе.

Практика: Поклон, игра на знакомство, просмотр танцевального видео – материала, «разминка» – коллективно порядковые упражнения, импровизация.

Раздел № 2. Ритмика (16 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении упражнений; замечания учащимся; беседы с учащимися «Звуки музыки», анализ, обсуждение музыкального произведения; понятия – «сильная доля», «вступление», «диагональ», «шахматный порядок», «интервал». Правила построения круга, линий.

Практика:

2.1. Коллективно – порядковые упражнения: Наклоны головы вперед, назад, в сторону, поворот головы вправо, влево; подъём плеч вверх с опусканием вниз; «плечики смеются»; «догонялочка»; круговые движения руками; «складочка» с опусканием корпуса вниз; «складочка» из положения сидя; раскрывание ног в сторону из положения сидя; наклоны корпуса в сторону по II позиции, наклоны корпуса вперёд, вниз, к ногам; подъём на полупальцы; подъём на полупальцы с опусканием в *demi plie*; «цапля»; прыжки по VI позиции; прыжки в комбинациях; упражнения на координацию; комплекс упражнений «разминка № 1»; комплекс упражнений «разминка № 2».

2.2. Музыкально – ритмические упражнения: Прослушивание, анализ музыкального произведения; танцевальная импровизация; дирижирование несложного ритмического рисунка; определение сильной доли – хлопок в ладоши, притоп, прыжок; отработка начала и окончания движения.

Раздел № 3. Партерная гимнастика (18 часов)

Теория: Беседы с учащимися «О гимнастике», «Почему нужно заниматься гимнастикой?», «Как заниматься гимнастикой дома правильно и безопасно»; правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении упражнений; замечания учащимся.

Практика:

3.1. Развивающие упражнения: Постановка корпуса лёжа на спине; постановка корпуса в положении сидя; «пяточки – носочки» - сокращение и вытягивание стоп; «обнималочка», «складочка»; «лягушка» - в положении сидя, лёжа; «краб» - лёжа на животе; наклоны к ногам по II позиции; наклоны вперед по II позиции; подготовка к «перекату»; подготовка к «поперечному шпагату»; «поперечный шпагат»; подготовка к «шпагатам» с правой и левой ноги; «шпагаты» с правой и левой ноги. Развитие «шага» вперед, в сторону, назад, развитие выворотности – комплекс упражнений, выполняющийся с помощью педагога.

3.2. Упражнения на развитие гибкости: «Змейка», «улитка», «кошечка», прогибы корпуса назад в положении стоя на коленях, подготовка к «мосту» - подъём из положения лёжа на спине. Развитие гибкости – комплекс упражнений, выполняющийся с помощью педагога.

Раздел № 4. Акробатика (8 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении движений; замечания учащимся; беседы с учащимися.

Практика: Замах ногой (подготовка к «колесу»); перескок ногами с опорой на руках (подготовка к «колесу»); «колесо».

Раздел № 5. Танцевальная азбука (15 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении движений; замечания учащимся; беседы с учащимися «Волшебный мир танца», «Танцевальные направления».

Практика: Поклон по VI позиции; постановка корпуса на середине зала; положение рук на поясе; положение рук – «за юбочку»; позиции ног – I, VI; упражнения для рук (позиции рук); шаги на полупальцах; шаги на пятках;

подготовка к маршу; марш; бег на полупальцах; прыжки по VI позиции на месте; прыжки по VI с продвижением; «вальс» - комбинации; «вальс» - этюд; «детский танец» - комбинации; «детский танец» - этюд.

Раздел № 6. Игры (5 часов)

Теория: Объяснение правил игры, обсуждение, постановка цели.

Практика: Игра «Сова», игра «Кошки мышки», «Охотник и зайцы», «Повторялка».

Раздел № 7. Организационно – массовая работа (4 часа)

Проведение родительских собраний, чаепитий, часы общения с учащимися, посещение концертов, конкурсов, участие в мероприятиях ДТ «Юность».

Раздел № 8. Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся (3 часа)

Аттестация учащихся проводится 3 раза в год. В начале года методом наблюдения оцениваются физические, танцевальные данные учащихся. Вводная аттестация помогает определить, скорректировать ход работы на учебный год. Оценивая недостатки физических данных учащихся определяется какому разделу программы стоит уделить большее внимание, кому из учащихся требуется индивидуальный подход.

Итоги текущей (в конце первого полугодия) и промежуточной аттестации (в конце учебного года) показывают каких результатов достигли учащиеся посещая занятия, на сколько усвоена программа обучения учащимися, если есть необходимость корректируется программа обучения на следующий учебный год. Текущая и промежуточная аттестация учащихся проводится методом наблюдения.

Раздел № 9. Открытое занятие (2 часа)

Открытые занятия в группе первого года обучения проводятся 2 раза в год – в конце первого полугодия и в конце учебного года. На занятиях учащиеся демонстрируют приобретенные в течение учебного процесса знания, умения и навыки.

Учебный план 2 года обучения

Возраст учащихся 5 - 6 лет

Раздел	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	0,50	0,50	Наблюдение Беседа
2.	Ритмика	30	10	20	Зачёт Наблюдение
	<i>2.1. Коллективно порядковые упражнения</i>	18	5	13	
	<i>2.2. Музыкально ритмические упражнения</i>	12	3	9	
3.	Партерная гимнастика	35	10	25	Зачёт Наблюдение
	<i>3.1. Развивающие упражнения</i>	18	4	14	
	<i>3.2. Упражнения на развитие гибкости</i>	17	3	14	
4.	Акробатика	12	3	9	Зачёт Наблюдение
5.	Танцевальная азбука	47	10	37	Зачёт Наблюдение
6.	Игры	8	1	7	Игра
7.	Организационно- массовая работа	6	2	4	Наблюдение Беседа
8.	Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся	3	1	2	Зачёт Наблюдение
9.	Открытое занятие	2	-	2	Наблюдение Анализ
ИТОГО:		144	37,5	106,5	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Приветствие, знакомство с новыми учащимися, инструктаж по ТБ, беседа о танце.

Практика: Поклон, игра на знакомство, комплекс упражнений «разминка», шаги, прыжки, просмотр танцевального видео - материала

Раздел № 2. Ритмика (30 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении упражнений; замечания учащимся; беседы с учащимися «Звуки музыки», анализ, обсуждение музыкального произведения; понятия – «сильная доля», «слабая доля»; «характер музыки», «темп». Правила построений, перестроений.

Практика:

2.1. Коллективно – порядковые упражнения: Повторение упражнений изученных на 1-м году обучения; коллективно – порядковые упражнения в комбинациях, в различном темпе, с усложнением, в линиях, по кругу, с перестроениями; круговые движения головы вправо, влево; круговые движения плеч вперед, назад; «замок» - упражнение для рук; «складочка» с переходом в «стойку» на руках; наклоны корпуса в сторону по II позиции с разворотом корпуса вперед, наклоны корпуса вперед с положением рук наверху; наклоны корпуса по II позиции вниз с захватом ног руками; подъём на полупальцы с перекатом на пятки; «марш» на середине, «марш» в комбинации с другими упражнениями «цапля»; прыжки по VI позиции; прыжки «поджатые»; прыжки в комбинациях; упражнения на координацию; упражнения с мячом, комплекс упражнений с мячом; комплекс упражнений «разминка № 1»; комплекс упражнений «разминка № 2».

2.2. Музыкально – ритмические упражнения: Повторение упражнений, пройденных на 1-м году обучения; определение сильной и слабой доли; прослушивание, анализ музыкального произведения; танцевальная импровизация.

Раздел № 3. Партерная гимнастика (35 часов)

Теория: Беседы с учащимися «О гимнастике», о назначении каждого упражнения, «Как заниматься гимнастикой дома правильно и безопасно»; правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении упражнений; замечания учащимся.

Практика:

3.1. Развивающие упражнения: Повторение пройденного на 1-м году обучения; усложнение пройденных ранее упражнений; «складочка» с сокращением стоп на себя; «лягушка» в повороте; вытягивание ног в направлении вперёд из положения «лягушка»; «перекат»; упражнения с мячом; комплекс упражнений «подготовка к классическому экзерсису»; развитие «шага» вперёд, в сторону, назад, развитие выворотности – комплекс упражнений, выполняющийся с помощью педагога.

3.2. Упражнения на развитие гибкости: «Сфинкс»; «корзинка»; «кошечка» с замахом ног; «мостик» из положения стоя на коленях; подготовка к «мосту» - у стены; «мостик»; упражнения с мячом. Развитие гибкости – комплекс упражнений, выполняющийся с помощью педагога.

Раздел № 4. Акробатика (12 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении движений; замечания учащимся; беседы с учащимися.

Практика: «Колесо» вправо, влево; подготовка к «колесу»; «колесо» с окончанием в поперечный шпагат, «колесо» с разбега; подготовка к «стойке» у стены.

Раздел № 5. Танцевальная азбука (47 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении движений; замечания учащимся; беседы с учащимися «Волшебный мир танца», «Танцевальные направления».

Практика: Постановка корпуса; поклон по I позиции с положением рук на поясе; поклон с положением рук в подготовительной позиции; preparation; позиции рук; port de bras; подготовка к танцевальному шагу; танцевальный

шаг; марш; прыжки «поджатые» на месте; «поджатые» с продвижением по диагонали; подскоки; галоп; бег с отбрасыванием ног назад; шаги в комбинациях; прыжки в комбинациях; прыжки со скакалкой; упражнения с мячом; танцевальный этюд «вальс» - разучивание основных движений»; «вальс» комбинации»; «вальс» - перестроения; «вальс» - танцевальный этюд; «русский танец» - разучивание основных движений»; «русский танец» комбинации»; «русский танец» - перестроения; «русский танец» - танцевальный этюд; «детский танец» - разучивание основных движений»; «детский танец» комбинации»; «детский танец» - перестроения; «детский танец» - танцевальный этюд; просмотр видео – материала о танце.

Раздел № 6. Игры (8 часов)

Теория: Объяснение правил игры, обсуждение, постановка цели.

Практика: Игра «Зеркало», игра «Лебединое озеро», игра «Весёлый поход», игры с мячом.

Раздел №7. Организационно – массовая работа (6 часов)

Проведение родительских собраний, чаепитий, часы общения с учащимися, посещение концертов, конкурсов, участие в мероприятиях ДТ «Юность».

Раздел № 8. Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся (3 часа)

Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся проводится 3 раза в год.

Раздел № 9. Открытое занятие (2 часа)

Открытые занятия в группе второго года обучения проводятся 2 раза в год – в конце первого полугодия и в конце учебного года.

Учебный план 3 года обучения

Возраст учащихся 6 – 7 лет

Раздел	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации /контроля
1.	Вводное занятие	1	0,50	0,50	Наблюдение Беседа
2.	Ритмика	35	10	25	Зачёт Наблюдение
	<i>2.1. Коллективно порядковые упражнения</i>	20	5	15	
	<i>2.2. Музыкально ритмические упражнения</i>	15	3	12	
3.	Партерная гимнастика	40	10	30	Зачёт Наблюдение
	<i>3.1. Развивающие упражнения</i>	20	4	16	
	<i>3.2. Упражнения на развитие гибкости</i>	20	3	17	
4.	Акробатика	18	4	14	Зачёт Наблюдение
5.	Танцевальная азбука	53	15	38	Зачёт Наблюдение
6.	Репетиционно – постановочная работа	50	15	35	Наблюдение Выступление
7.	Игры	8	1	7	Игра
8.	Организационно- массовая работа	6	2	4	Наблюдение Беседа
9.	Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся	3	1	2	Зачёт Наблюдение
10.	Открытое занятие	2	-	2	Наблюдение Анализ
Итого:		216	58,5	157,50	

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Приветствие, знакомство с новыми учащимися, инструктаж по ТБ, беседа о танце, знакомство учащихся с планом работы на учебный год.

Практика: Поклон, игра на знакомство, комплекс упражнений «разминка», шаги, прыжки, импровизация, просмотр танцевального видео материала.

Раздел № 2. Ритмика (35 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении упражнений; замечания учащимся; беседы с учащимися «Жанры музыки», анализ, обсуждение музыкального произведения (темп, характер, динамика); понятие – «музыкальный размер», «такт»; «затакт». Правила построений, перестроений.

Практика:

2.1. Коллективно – порядковые упражнения: Повторение упражнений, изученных на 2-м году обучения; коллективно – порядковые упражнения в комбинациях, в различном темпе, с усложнением, в линиях, по кругу, с перестроениями; упражнения с мячом; упражнения со скакалкой; комплекс упражнений со скакалкой.

2.2. Музыкально – ритмические упражнения: Повторение упражнений, пройденных на 2-м году обучения; определение сильной и слабой доли; прослушивание, анализ музыкального произведения – определение жанра (марш, полька, вальс), характера, темпа; танцевальная импровизация; игра «Эхо», «Повтори-ка»; прохлопывание музыкального размера на 2/4, 3/4, 4/4. Прохлопывать заданный ритмический рисунок. Поочередное вступление (каноном) на 2/4, 4/4.

Раздел № 3. Партерная гимнастика (40 часов)

Теория: Беседы с учащимися «О гимнастике», о назначении каждого упражнения, «Как заниматься гимнастикой дома правильно и безопасно»,

«Тело танцора»; правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении упражнений; замечания учащимся.

Практика:

3.1. Развивающие упражнения: Повторение пройденного на 2 - м году обучения; усложнение пройденных ранее упражнений; упражнения со скакалкой; комплекс упражнений «подготовка к классическому экзерсису»; «планка»; «отжим» из положения стоя на коленях; упражнения на укрепление мышц живота «пресс», развитие «шага» вперёд, в сторону, назад, развитие выворотности – комплекс упражнений, выполняющийся с помощью педагога.

3.2. Упражнения на развитие гибкости: Повторение пройденного на 2 - м году обучения; усложнение пройденных ранее упражнений; упражнения со скакалкой; упражнения на укрепление мышц спины. Развитие гибкости – комплекс упражнения, выполняющийся с помощью педагога.

Раздел № 4. Акробатика (18 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении движений; замечания учащимся; беседы с учащимися.

Практика: «Колесо» на одной руке; «стойка» на руках; подготовка к перевороту в мост.

Раздел № 5. Танцевальная азбука (53 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении движений; замечания учащимся; беседы с учащимися «Волшебный мир танца», «Танцевальные направления». Точки зала.

Практика: Постановка корпуса; поклон по I позиции через battement tendu; позиции рук; танцевальный шаг добавлением рук; подготовка к шагу – пике; шаг-пике; марш в комбинации; «разножка» на месте; «разножка» с продвижением; прыжки со скакалкой.

Классический танец

Позиции ног – I, II, III; позиции рук; port de bras; постановка корпуса у станка за две руки; demi plie по I, II позициям; battement tendu в сторону по I

позиции лицом к станку; прогибы корпуса; releve на полупальцы; sote по I позиции; удерживание точки – подготовка к вращению; вращение по диагонали (подготовка); растяжка у станка (развитие шага); упражнения на развитие гибкости у станка.

Народно – сценический танец (русский танец)

Положения рук, позиции рук; движения рук с платочком; поклон; «ёлочка»; «гармошка»; припадания на месте; притопы; подготовка к «вервочке»; «верёвочка»; «ковырялочка»; бег с платочком; комбинации «русский танец»; танцевальный этюд «русский танец»

«Полька»

Подскоки вперед, назад; галоп; галоп с переменной ног; бег с отбрасыванием ног назад; перескоки; перескок с пике; па польки; комбинации польки; танцевальный этюд «полька».

«Детский танец»

Разучивание основных элементов, комбинации, перестроения, танцевальный этюд.

Раздел № 6. Репетиционно - постановочная работа (50 часов)

Теория: Беседа «Что такое танец, танцевальный номер»; обсуждение образов, идеи, драматургии номера; правила поведения на сцене; анализ музыкального произведения.

Практика: Прослушивание музыки; изучение, отработка основных танцевальных движений; изучение, отработка танцевальных комбинаций; разводка рисунка танца; изучение простых рисунков танца; репетиции; выступления.

Раздел № 7. Игры (8 часов)

Теория: Объяснение правил игры, обсуждение, постановка цели.

Практика: Игра «Танцевальный ринг», «Перепляс», «Минута славы».

Раздел №8. Организационно – массовая работа (6 часов)

Проведение родительских собраний, чаепитий, часы общения с учащимися, посещение концертов, конкурсов, участие в мероприятиях ДТ «Юность».

Раздел № 9. Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся (3 часа)

Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся проводится 3 раза в год.

Раздел № 10. Открытое занятие (2 часа)

Открытые занятия в группе третьего года обучения проводятся 2 раза в год – в конце первого полугодия и в конце учебного года.

Учебный план 4 года обучения

Возраст учащихся 7 – 8 лет

Раздел	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	0,50	0,50	Наблюдение Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения	40	10	30	Зачёт Наблюдение
	<i>2.1 Упражнения на середине</i>	12	3	9	
	<i>2.2 Партерная гимнастика</i>	15	3	12	
	<i>2.3. Развивающие упражнения</i>	13	3	10	
3.	Акробатика	21	4	17	Зачёт Наблюдение
4.	Танцевальная азбука	73	15	58	Зачёт Наблюдение
5.	Репетиционно – постановочная работа	71	15	56	Наблюдение Выступление
7.	Организационно-массовая работа	6	2	4	Наблюдение Беседа
8.	Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся	3	1	2	Зачёт Наблюдение
9.	Открытое занятие	1	-	1	Наблюдение Анализ
ИТОГО:		216	47,5	168,50	

Содержание учебного плана 4 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Приветствие, инструктаж по ТБ, беседа о танце, знакомство учащихся с планом работы на учебный год.

Практика: Поклон, комплекс упражнений «разминка», шаги, прыжки, просмотр танцевального видео материала.

Раздел № 2. Общеразвивающие упражнения (40 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на середине; комплекс упражнений на разогрев; шаги; прыжки; упражнения со скакалкой; упражнения на развитие шага, прыжка, координации; упражнения на ориентацию в пространстве; комплекс упражнений партерной гимнастики на развитие физических данных учащихся; партерная гимнастика – подготовка к классическому экзерсису; развивающие, укрепляющие упражнения на пресс, на силу, на укрепление мышц ног, спины.

Раздел № 3. Акробатика (21 час)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении движений; замечания учащимся; беседы с учащимися.

Практика: «Колесо» с разбега; подготовка к перевороту в мост; перевороты в мост вперёд и обратно.

Раздел № 4. Танцевальная азбука (73 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении движений; замечания учащимся; беседы с учащимися «История танца», «Классическое наследие в хореографии».

Практика:

Классический танец

Постановка корпуса; поклон по III позиции через battement tendu; позиции ног – I, II, V; port de bras 1-е, 2-е; постановка корпуса у станка за две руки; demi plie по I, II V позициям; demi plie; battement tendu по направлениям по I, V позиции лицом к станку; прогибы корпуса; releve на полупальцы; battement tendu jete, passe par terre, demi rond, sote по позициям; вращение по диагонали; вальсовый шаг; подготовка к pirouette; preparation за одну руку у станка; растяжка у станка (развитие шага); упражнения на развитие гибкости у станка; просмотр танцевального видео-материала

Народно – сценический танец (русский танец)

Положения рук, позиции рук; движения рук с платочком; поклон; притопы; дробь простая; «верёвочка» в комбинации; «ковырялочка» в комбинации; припадания в комбинации, танцевальный этюд «русский танец»; просмотр видео – материала.

«Детский танец»

Разучивание основных элементов, комбинации, перестроения, танцевальный этюд.

«Эстрадный танец»

Разучивание основных элементов, комбинации, перестроения, танцевальный этюд.

Раздел № 5. Репетиционно - постановочная работа (71 час)

Теория: Обсуждение образов, идеи, драматургии номера; правила поведения на сцене; анализ музыкального произведения.

Практика: прослушивание музыки; изучение, отработка основных танцевальных движений; изучение, отработка танцевальных комбинаций; разводка рисунка танца; изучение простых рисунков танца; репетиции; выступления.

Раздел №8. Организационно – массовая работа (6 часов)

Проведение родительских собраний, чаепитий, часы общения с учащимися, посещение концертов, конкурсов, участие в мероприятиях ДТ «Юность».

Раздел № 9. Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся (3 часа)

Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся проводится 3 раза в год.

Раздел № 10. Открытое занятие (1 час)

Открытые занятия в группе четвертого года обучения проводятся 1 раз в год в конце учебного года.

Учебный план 5 года обучения

Возраст учащихся 8 – 9 лет

Раздел	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	0,50	0,50	Наблюдение Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения	50	10	40	Зачёт Наблюдение
	<i>2.1 Упражнения на середине</i>	12	3	9	
	<i>2.2 Партерная гимнастика</i>	15	3	12	
	<i>2.3. Развивающие упражнения</i>	13	3	10	
4.	Танцевальная азбука	73	15	58	Зачёт Наблюдение
5.	Репетиционно – постановочная работа	82	20	62	Наблюдение Выступление
7.	Организационно-массовая работа	6	2	4	Наблюдение Беседа
8.	Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся	3	1	2	Зачёт Наблюдение
9.	Открытое занятие	1	-	1	Наблюдение Анализ
Итого:		216	48,5	167,50	

Содержание учебного плана 5 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Приветствие, инструктаж по ТБ, беседа о танце, знакомство учащихся с планом работы на учебный год.

Практика: Поклон, комплекс упражнений «разминка», шаги, прыжки, упражнения развивающие; просмотр танцевального видео материала.

Раздел № 2. Общеразвивающие упражнения (50 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на середине; комплекс упражнений на разогрев; шаги; прыжки; упражнения со скакалкой; упражнения на развитие шага, прыжка, координации; упражнения на ориентацию в пространстве; комплекс упражнений партерной гимнастики на развитие физических данных учащихся; развивающие, укрепляющие упражнения на пресс, на силу, на укрепление мышц ног, спины.

Раздел № 4. Танцевальная азбука (73 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении движений; замечания учащимся; беседы с учащимися «Направления современного танца».

Практика:

Классический танец

Постановка корпуса; поклон по V позиции через battement tendu; позиции ног – I, II, V, IV; port de bras 1-е, 2-е; 3-е; demi plie по I, II V, IV позициям; grand plie; battement tendu pour le pied; battement tendu jete pique, rond de jambe par terre, положение ноги на cou de pied, battement fondu в пол;

releve len, grand battement, changement de pied; pirouette; поза epaulement croise вперед, назад; поза arabesque, растяжка у станка (развитие шага); упражнения на развитие гибкости у станка; просмотр видео-материала.

Hip-hop

Разучивание основных элементов, комбинации, перестроения, танцевальный этюд; просмотр видео-материала.

«Эстрадный танец»

Разучивание основных элементов, комбинации, перестроения, танцевальный этюд.

Раздел № 5. Репетиционно - постановочная работа (82 часа)

Теория: Обсуждение образов, идеи, драматургии номера; правила поведения на сцене; анализ музыкального произведения.

Практика: Прослушивание музыки; изучение, отработка основных танцевальных движений; изучение, отработка танцевальных комбинаций; разводка рисунка танца; изучение простых рисунков танца; репетиции; выступления.

Раздел № 8. Организационно – массовая работа (6 часов)

Проведение родительских собраний, чаепитий, часы общения с учащимися, посещение концертов, конкурсов, участие в мероприятиях ДТ «Юность».

Раздел № 9. Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся (3 часа)

Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся проводится 3 раза в год.

Раздел № 10. Открытое занятие (1 час)

Открытые занятия в группе пятого года обучения проводятся 1 раз в год в конце учебного года.

Учебный план 6 года обучения
Возраст учащихся 9 – 10 лет

Раздел	Название раздела, темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	0,50	0,50	Наблюдение Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения	50	10	40	Зачёт Наблюдение
	<i>2.1 Упражнения на середине</i>	12	3	9	
	<i>2.2 Партерная гимнастика</i>	15	3	12	
	<i>2.3. Развивающие упражнения</i>	13	3	10	
3.	Танцевальная азбука	73	15	58	Зачёт Наблюдение
4.	Репетиционно – постановочная работа	82	20	62	Наблюдение Выступление
5.	Организационно-массовая работа	6	2	4	Наблюдение Беседа
6.	Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся	3	1	2	Зачёт Наблюдение
7.	Открытое занятие	1	-	1	Наблюдение Анализ
ИТОГО:		216	48,5	167,50	

Содержание учебного плана 6 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Приветствие, инструктаж по ТБ, беседа о танце, знакомство учащихся с планом работы на учебный год.

Практика: Поклон, комплекс упражнений «разминка», шаги, прыжки, упражнения развивающие; просмотр танцевального видео материала.

Раздел № 2. Общеразвивающие упражнения (50 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на середине; комплекс упражнений на разогрев; шаги; прыжки; упражнения со скакалкой; упражнения на развитие шага, прыжка, координации; упражнения на ориентацию в пространстве; комплекс упражнений партерной гимнастики на развитие физических данных учащихся; развивающие, укрепляющие упражнения на пресс, на силу, на укрепление мышц ног, спины.

Раздел № 3. Танцевальная азбука (73 часа)

Теория: Правила выполнения упражнений; техника безопасности при выполнении движений; замечания учащимся; беседы с учащимися «Направления современного танца», «Джаз – модерн».

Практика:

Классический танец

Поклон по V позиции из epaulement croise; rond de jambe en l'air, battement developpe, grand battement с pique, changement de pied; pas echappe, pas assemble, grand allegro, экзерсис на середине зала; вращения; растяжка у станка (развитие шага); упражнения на развитие гибкости у станка, просмотр видео-материала.

Джаз-Модерн

Упражнения в партере; проработка на полу положений ног – flex, point; проработка на полу положений корпуса: contraction, release; фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя; выходы на маленькие мостики; упражнения stretch-характера в положении лежа, сидя; дыхательная гимнастика с использованием contraction, release. Упражнения на середине зала. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point). Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты. Импровизация. Разучивание основных элементов, комбинации, перестроения, танцевальный этюд. Просмотр видео-материала.

Раздел № 4. Репетиционно - постановочная работа (82 часа)

Теория: Обсуждение образов, идеи, драматургии номера; правила поведения на сцене; анализ музыкального произведения.

Практика: Прослушивание музыки; изучение, отработка основных танцевальных движений; изучение, отработка танцевальных комбинаций; разводка рисунка танца; изучение простых рисунков танца; репетиции; выступления.

Раздел № 5. Организационно – массовая работа (6 часов)

Проведение родительских собраний, чаепитий, часы общения с учащимися, посещение концертов, конкурсов, участие в мероприятиях ДТ «Юность».

Раздел № 6. Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся (3 часа)

Вводная, текущая, промежуточная аттестация учащихся проводится 3 раза в год.

Раздел № 7. Открытое занятие (1 час)

Открытые занятия в группе шестого года обучения проводятся 1 раз в год в конце учебного года.

Планируемые результаты

I этап – ознакомительный

Дети должны знать:

- правила поведения в классе, культуру общения и поведения на сцене;
- правила выполнения движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии;
- названия движений и специальных терминов;
- позиции рук и ног.

Дети должны уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- значение слов «интервал», «темп», «ритм»;
- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр.
- анализировать свою работу на занятии;
- анализировать содержание музыкальных произведений;
- передавать характер музыки и содержание образа движения.

Дети должны приобрести навыки:

- самостоятельной и коллективной работы;
- творческой активности, здорового образа жизни.

II этап – базовый

Дети должны знать:

- позиции рук и ног;
- основные направления хореографической культуры;
- характер и выразительность исполняемых танцев;
- простейшие элементы классического и народно-сценического танца.
- правила культуры общения и поведения;
- терминологию классического, народного, современного танцев.

Дети должны уметь:

- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- анализировать свою работу на занятии и в концертном выступлении;
- воспринимать музыкальные образы, передавать их в движении, согласовывать движения с характером музыки средствами музыкальной выразительности.

Дети должны приобрести навыки:

- выразительного движения, образного мышления;
- самостоятельной и коллективной работы;
- творческой активности, здорового образа жизни.

III этап – углублённый

Дети должны знать:

- рисунок танца;
- особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание танцевальной терминологии;
- элементы и основные комбинации классического танца, народно-сценического танца, современного танца;
- технику исполнения танцев по программе;

- основные направления хореографической культуры;
- историю создания танцев мира;
- характер и выразительность исполняемых танцев;
- правила культуры общения и поведения;
- законы драматургии;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.

Дети должны уметь:

- сопереживать и чувствовать музыку;
- анализировать свою работу на занятии и в концертном выступлении;
- точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- грамотно исполнять на сцене классический танец, народно-сценический танец, современный танец, произведения учебного хореографического репертуара;
- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца, народно-сценического танца, современного танца и разучивании хореографического произведения;
- выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

Дети должны приобрести навыки:

- навыки музыкально-ритмической деятельности, правильного и
- выразительного движения;
- сохранения и поддержки собственной физической формы;
- публичных выступлений;

- импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.
- коллективного взаимодействия, выступлений на различных концертных площадках.

Календарный учебный график: Приложение 1

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- танцевальный зал со станками, зеркалами;
- аудио и видео техника;
- DVD-носители с обучающей информацией по различным направлениям хореографии;
- CD, Flash - носители с записью соответствующей по темпоритму и характеру музыки;
- музыкальный инструмент – фортепиано;
- костюмы для концертных номеров;
- гимнастические коврики для партерной гимнастики;
- скакалки;
- мячи;
- методические и дидактические материалы: книги, наглядные пособия, плакаты.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: зачетные, учебные, открытые. Зачетные занятия могут проходить в форме открытого занятия, класс - концерта, они могут проходить как зачет теоретический, так и практический.

Аттестация учащихся по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приеме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Итоговая – при окончании программы.

В ходе аттестации учащихся отслеживаются показатели:

- физического развития (выворотность ног, балетный шаг, гибкость тела, прыжок);
- творческого развития (музыкальный слух, эмоциональность, воображение);
- уровня освоения программы (теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой)ю

Формы аттестации:

- компетентное профессиональное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- выступление, концерт;

- оценка качества танцевального номера по критериям;
- контрольные упражнения;
- зачет;
- открытые занятия;
- отчетные концерты;
- тестирование.

Первичный контрольно – диагностический модуль

Цель: определение уровня или степени творческих способностей детей в начале цикла обучения.

В ходе проведения диагностики определяется:

- уровень подготовленности детей для данного вида деятельности;
- выбор программы обучения;
- формы и методы работы с данными детьми.

Формы проведения первичной диагностики: наблюдение.

Промежуточный контрольно – диагностический модуль

Цель: подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения учащихся.

В ходе проведения диагностики определяется:

- какова оценка успешности выбора технологии и методики;
- анализируются результаты обучения на данном этапе.

Формы проведения: контрольные упражнения, зачет, наблюдение, тестирование, открытое занятие, результативность творческой деятельности.

Итоговый контрольно – диагностический модуль

Цель – определение уровня подготовки и уровня развития творческих способностей детей в конце цикла обучения.

Формы проведения: контрольные упражнения, зачет, наблюдение, тестирование, открытое занятие, отчетный концерт.

Система оценивания

Баллы	Критерии выполнения заданий
-------	-----------------------------

Баллы	Критерии выполнения заданий
10	задание выполнено отлично
9	задание выполнено с небольшой погрешностью
8	задание выполнено очень хорошо, но недостаточно уверенно
7	задание выполнено хорошо
6	задание выполнено недостаточно уверенно, с недочетами
5	задание выполнено с ошибками
4	задание выполнено со значительными ошибками
3	задание выполнено с многочисленными ошибками
2	с заданием не справился

По окончании аттестации, данные в баллах заносятся в сводную таблицу, подводится общий результат, проводится анализ и оценка достигаемых результатов учащихся.

Уровень освоения программы по итогам мониторинга:

- высокий уровень освоения программы (свыше 80%)
- выше среднего (70-79%)
- средний (50-69 %)
- низкий (ниже 50 %)

Высокий уровень освоения программы (отлично).

Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения. Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов. Умение работать в ансамбле и владение навыками исполнения танцевальных номеров. Полное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения. Учащийся проявляет целеустремленность, ответственность, познавательную активность, творческое отношение.

Уровень освоения программы выше среднего (хорошо).

Учащийся осознанно и свободно владеет содержанием комплексов упражнений. Упражнения исполняет с небольшими ошибками. Владеет

пластикой тела, в достаточной степени демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата. Учащийся проявляет старание и интерес к занятиям.

Средний уровень освоения программы (удовлетворительно).

Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения. Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности. Умение работать в ансамбле. Неполное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения.

Низкий уровень освоения программы (неудовлетворительно).

Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения. Выполнение упражнений с существенными ошибками. Опорно-двигательный аппарат развит слабо. Учащийся не проявляет должного старания и интереса к занятиям.

Оценочные материалы: Приложение 2

Методические материалы

Методы обучения

В процессе занятий хореографией развитию у ребенка стремления к творчеству, творческих способностей содействуют определенные методы и приемы в организации образовательной деятельности. В связи с этим для каждого упражнения, игры, танца выбирается наиболее эффективный путь объяснения, опираясь на следующие методы обучения:

Метод показа. Разучивание нового движения или комбинации показа, показ педагога.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Происходит знакомство с методикой исполнения, специальными терминами. Так же перед учащимися ставятся определенные задачи, предъявляются требования к исполнению. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку.

Наглядный метод (просмотр видеозаписей с выступлениями коллектива, а также различных ансамблей танцев, просмотр фотографий и иллюстраций).

Игровой метод. Использование игры, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности детей. Игра повышает интерес к предмету, вызывает веселое настроение. Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве. Занятия через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний.

Практический метод. Самостоятельное выполнение учащимися упражнений и танцевальных комбинаций.

Методы самоанализа и коллективного анализа выступлений учащихся, что позволяет учащимся объективно оценивать результат своей деятельности и определять пути дальнейшего совершенствования.

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование творческой деятельности;
- мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая, подгрупповая, индивидуальная, беседа с родителями.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, соревнование, фестиваль, экскурсия, вернисаж, встреча с интересными людьми, репетиция.

Педагогические технологии: технологии группового обучения, технологии индивидуализации обучения, технологии коллективного взаимообучения, технологии развивающего обучения, технологии игровой деятельности, коммуникативные технологии обучения, технологии коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

Список литературы

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. Л. Москва 1964.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. М., 2000.
3. Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1993.
4. Ведерникова М.И. Партерная гимнастика. Учебная рабочая программа для 1-2 классов хореографического отделения. Екатеринбург, 2011.
5. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Московская государственная академия хореографии, 2004.
6. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120с.
7. Иванов, В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1, издательство «Музыка». М., 1972.
9. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». М., 2001.
10. Ритмика. В 2-х ч. Ч.1: Учебно-методическое пособие / Пермский областной колледж искусств и культуры; сост. Е.А. Пинаева. – Пермь, 1997.
11. Ритмика. В 2-х ч. Ч.2: Учебно-методическое пособие / Пермский областной колледж искусств и культуры; сост. Е.А. Пинаева. – Пермь, 1997.
12. Ткаченко Т.С. Народные танцы. М., 1975

Оценочные материалы

1. Вопросы для тестирования

1. С чего начинается занятия в хореографическом ансамбле?

- а) прыжки
- б) поклон
- в) растяжка
- г) разминка

2. Что такое диагональ?

- а) линия по кругу
- б) линия из угла в угол
- в) линия от стенки к стенке
- г) бросок ногой

3. Что такое интервал?

- а) название движения
- б) расстояние от стенки к стенке
- в) расстояние между друг другом
- г) название танца

4. Что необходимо сделать в тот момент, когда в танцевальный класс заходит посторонний человек?

- а) прыжок
- б) ничего
- в) сказать «здравствуйте»
- г) сделать поклон

5. *Вступление – это*

- а) начало музыки
- б) конец музыки
- в) середина музыки
- г) музыкальный фрагмент

6. *Перед выступлением нужно –*

- а) покушать
- б) *сделать разминку (разогрев)*
- в) выспаться
- г) *повторить номер*

7. *Перед прыжком необходимо –*

- а) сделать поклон
- б) подготовиться
- в) *сделать приседание*
- г) ничего не нужно делать

8. *Дуэт – это исполнение*

- а) *двух артистов*
- б) пяти артистов
- в) одного артиста
- г) трех артистов

9. *Соло – это исполнение*

- а) двух артистов
- б) пяти артистов
- в) *одного артиста*
- г) трех артистов

10. *Сколько точек в танцевальном классе*

- а) 5
- б) **8**
- в) 10
- г) 6

11. Деми плие это –

- а) прыжок
- б) *маленькое приседание*
- в) подъем на полупальцы
- г) вращение

12. Релеве это –

- а) движение рук
- б) *маленькое приседание*
- в) *подъем на полупальцы*
- г) прыжок

13. Батман тандю это –

- а) *отведение ноги по полу*
- б) подъем на полупальцы
- в) приседание
- г) движение рук

14. Препарасьон это –

- а) подъем на полупальцы
- б) приседание
- в) *подготовка к движению*
- г) бросок ноги на 25

15. Приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

16. Обувь балерины:

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

17. Международный день танца отмечается:

- а) 30 декабря;

б) 29 апреля;

в) 28 мая.

18. Автор балета «Лебединое озеро»:

а) Чайковский П.И.;

б) Петипа М. И.;

в) Прокофьев С.

19. Назовите богиню танца:

а) Майя Плисецкая;

б) Айседора Дункан;

в) Терпсихора.

20. Как называется балетная юбка?

а) пачка;

б) зонтик;

в) карандаш.

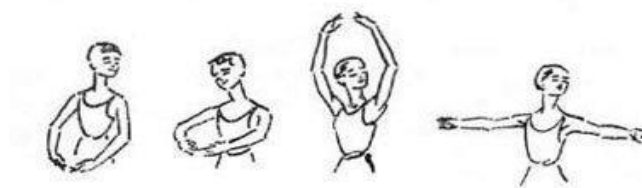
21. Что такое партнерная гимнастика?

а) гимнастика на полу;

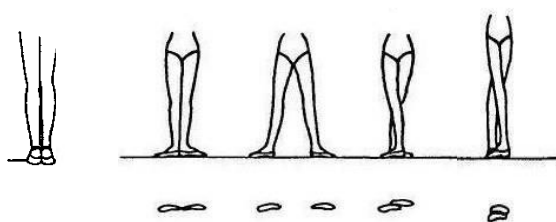
б) гимнастика у станка;

в) гимнастика на улице.

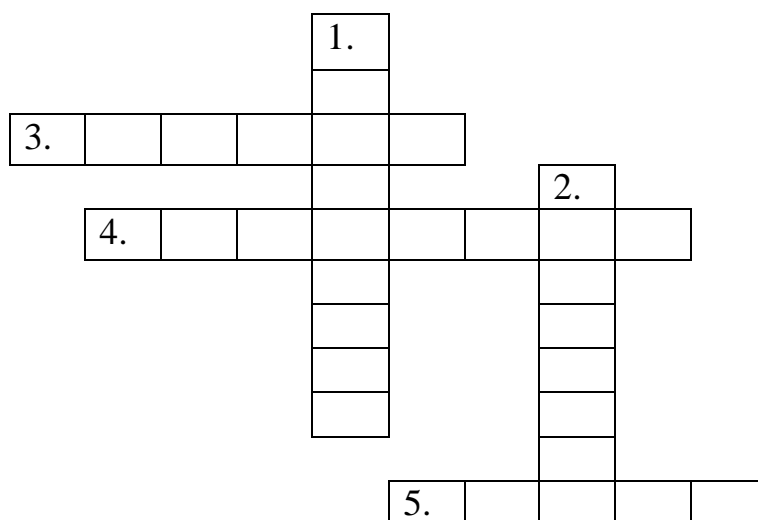
22. Подпишите позиции рук:



23. Подпишите позиции ног:



2. «Разгадай кроссворд»



По вертикали:


1. Фамилия известной балерины с необычным именем – *Майя*
2. Комплекс упражнений для разогрева - *Разминка*




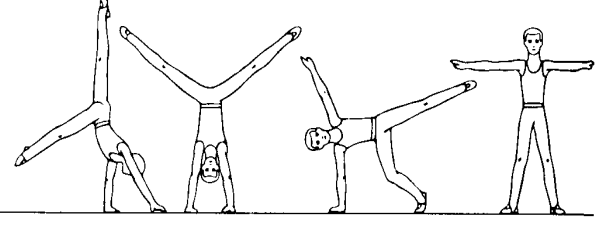
По горизонтали:

3. Медленная часть танца - *Адажио*
4. Промежуток, расстояние. Необходимо соблюдать в фигурах, рисунках танца - *Интервал*
5. «Большой» - на французском языке - *Гранд*

3. Тест «Уровень физических данных»

Упражнение	Описание
1. «Складочка»	И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд. Сделать наклон вперёд к ногам. Сохраняя ровность спины, как можно ближе (плотнее) прижаться к ногам.

	<p>Удерживать положение в течение 10 сек.</p>
<p>2. «Лягушка» в положении сидя</p> 	<p>И.п. – сидя на полу. Соединить стопы (стопа к стопе), развести колени в сторону. Выполнение упражнения – ноги максимально раскрываются в тазобедренном суставе, колени опускаются до уровня – в пол. Удерживать положение в течение 10 сек.</p>
<p>3. «Лягушка» в положении лёжа на животе</p> 	<p>И.п. – лежа на животе. Опираясь на руки (руки согнуты в локтях) приподнять корпус вверх. Стопы соединить вместе (стопа к стопе), колени касаясь пола развести в сторону. При выполнении упражнения бёдра и стопы ног плотно прижаты к полу. Удерживать положение в течение 10 сек.</p>
<p>4. «Шпагат»</p>  <p style="text-align: center;">Рис. 20</p>	<p>а) <i>Выполнение «продольного шпагата» (с правой и левой ноги)</i> И.п. – положение ног в VI позиции, положение рук на поясе. Встать на правое (левое) колено. Вытянуть левую (правую) ногу вперёд. Разъехаться за ногой вперёд, сохраняя ровный корпус, не разворачивая бёдра. Удерживать положение в течение 10 сек.</p> <p>б) <i>Выполнение «поперечного» шпагата.</i> И.п. - положение ног в VI позиции, положение рук на поясе. Поставить ноги на ширине плеч. Разъехаться за ногами в сторону, сохраняя ровный корпус, не разворачивая бёдра. Удерживать положение в течение 10 сек.</p>

<p>5. «Улитка»</p> 	<p>И.п. – лёжа на животе, ноги вместе. Выполнить медленный подъём корпуса вверх, опираясь на руки. Согнуть ноги, коснуться пальцами ног головы. Удерживать положение в течение 10 сек.</p>
<p>6. «Корзинка»</p> 	<p>И.п. – лёжа на животе, ноги вместе. Выполнить медленный подъём спины, согнуть ноги. Захватить ноги руками за щиколотку. Удерживая хват, поднять корпус и ноги вверх. Удерживать положение в течение 10 сек.</p>
<p>7. «Мост» - маленький</p> 	<p>И.п. – стойка на коленях, руки подняты вверх. Выполнить прогиб корпуса с руками назад. Руки поставить в пол или на пятки. Вернуться в исходное положение. Удерживать положение в течение 5 сек.</p>
<p>8. «Мост» - большой</p> 	<p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Выполнить прогиб корпуса с руками назад. Руки поставить в пол. Вернуться в исходное положение. Удерживать положение в течение 5 сек.</p>
<p>9. «Колесо»</p> 	<p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки раскрыты в сторону. Выполнить замах руками, одновременно поставив руки в пол сделать замах ногой. В стойке на руках, поднять ноги вверх, раскрыв их широко в сторону, вытянуть колени и стопы. Вернуться в исходное положение.</p>

10. Прыжок по VI позиции (на месте)	И.п. – положение ног в VI позиции, положение рук – на поясе. Выполнить приседание, толчок, выпрыгнуть высоко вверх, вытянув колени и стопы. Вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется 10 раз.
11. Прыжок «поджатый» (на месте)	И.п. – положение ног в VI позиции, положение рук – на поясе. Выполнить приседание, толчок, выпрыгнуть высоко вверх, согнув ноги, вытянув стопы. Вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется 10 раз.