

**Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного  
образования «Центр творческого развития и гуманитарного  
образования  
«Воспитание»**

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
от 27.08.2025 г.  
протокол №1



Утверждаю:  
Директор Центра «Воспитание»  
*О.В. Титова*  
Приказ № 114- од от 29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Шаги в хореографию»**

Тип программы: модифицированный

Возраст учащихся: 8-11 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:  
Пухомелина Ирина Петровна  
педагог дополнительного образования

Мешовск, 2025г.

## **РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Искусство хореографии часто является любимым увлечением детей. Занятия танцами способствуют формированию эстетически развитой личности, воспитанию грамотного исполнителя и культурного зрителя. Ребенок получает возможность приобщиться к российской хореографической культуре и культуре других стран. Сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения, дети получают тот запас знаний, умений и навыков, которые помогут им в дальнейшем самостоятельно разбираться в различных направлениях хореографии.

Младший школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность. Ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Занятия по программе дают первоначальную подготовку, развитие физических данных, формируют двигательные навыки и качества, которые необходимы для успешного освоения таких направлений танцев, как классический, народный, современный и др. Развиваются природные данные, например: координация и гибкость, музыкальность и шаг, подъем (т.е. подвижность, гибкость стопы).

Одна из задач педагога состоит в том, чтобы учащиеся осознали свои природные данные, научились исправлять свои недостатки, при этом подчеркивая свои достоинства. Каждое продуманное занятие зависит от мастерства педагога, а также от трудолюбия и интеллекта учащихся позволяют добиться хороших результатов в развитии физических данных.

Занятия хореографией открывают огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности, но и на физическое телосложение, на выработку правильной осанки - что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Правильно исполняемые танцевальные упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Дети, занимающиеся искусством, в частности, хореографией - это люди особые, духовные. Через актерство, игру, сказку они учатся понимать добро и зло, человеческую

душу. Они не только плачут и смеются, но и учатся думать и общаться. Дети познают себя, других людей, природу, тем самым учатся жизни.

**Направленность программы:** художественная.

**Вид программы:**

по степени авторства - модифицированная;

по уровню сложности – базовая.

**Язык преподавания** – русский.

Программа реализуется в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
4. 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».
5. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». 7. Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Утверждена постановлением Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

**Актуальность** программы заключается в соответствии современным социальным запросам детей и их родителей:

- актуальной задачей сегодняшнего дня является организация свободного времени детей, создание благоприятных условий для развития личности ребёнка;
- увеличение двигательной активности детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка;
- программа выполняет социальный заказ родителей и общества.

**Новизна:** программа адаптирована к обучению учащихся в условиях студии хореографии. Программный материал составлен с учетом возрастных особенностей детей и уровня первоначальной подготовки.

**Педагогическая целесообразность и особенности программы** состоит в том, чтобы при помощи синтеза современных педагогических технологий и собственного педагогического опыта укрепить здоровье, развить физические, актерские и творческие способности учащегося.

**Отличительной особенностью** данной программы является соединение общефизических упражнений с танцевальными элементами. Урок состоит из музыкально-двигательных элементов и первоначальной подготовке по классическому и народному танцу.

Согласно обеспечению образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации данной программы можно формировать отдельные подгруппы для детей с

- нарушением слуха;
- нарушением зрения;
- задержка психического развития и другие трудности воспитания и обучения ребёнка.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся младшего школьного возраста, когда происходит интенсивное развитие физических и духовных сил.

Данный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность.

**Возраст учащихся:** 8-11 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

**Объем программы:** 456 часов.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Форма обучения:** очная (с применением дистанционных форм).

**Особенности набора:** свободный.

**Форма организации образовательной деятельности:** студия.

**Состав группы:** постоянный.

**Формы занятий:** - групповые по количеству участников;

- индивидуальные (беседы, консультации, дистанционные);

- по подгруппам (творческие задания).

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**Режим занятий:** периодичность: 3 раза в неделю;

продолжительность: 2 академических часа по 40 минут.

## 1.2 Цель и задачи

**Основной целью** реализации общеобразовательной программы «Шаги в хореографию» является раскрытие творческих и физических возможностей детей посредством хореографического искусства.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать **следующие задачи**:

*Образовательные*

- выявить склонности и способности детей;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- научить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные, актерские способности (музыкально - двигательные, художественно - творческие).

*Метопредметные*

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

*Личностные*

- воспитание художественного вкуса, интерес к танцевальному искусству разных направлений;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- воспитание чувство ответственности, организованности, активности, внимания,
- воспитание личностные качества, такие как воля, целеустремленность.

## При дистанционном обучении

- формирование навыка владения техническими средствами обучения;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

## 1.3. «Содержание программы»

### Учебный план

(первый год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		всего	теори я	прак тика	
1.	<b>Вводный контроль. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2	2		Опрос
2.	<b>Музыкально-ритмические упражнения.</b>	12	6	6	
2.1.	Упражнение для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку.	4	2	2	Наблюдение
2.2.	Упражнения для развития подвижности позвоночного столба.	4	2	2	Наблюдение контрольное исполнение
2.3.	Упражнение для развития стопы.	2	1	1	Наблюдение
2.4.	Упражнение на развитие гибкости.	2	1	1	Наблюдение контрольное исполнение
3.	<b>Партерный экзерсис.</b>	16	4	12	Соревнова ние- игра.
4.	<b>Танцевальные элементы и комбинации.</b>	14			Творческие задания
4.1.	Танцевальный шаг с продвижением вперед, назад, в сторону.	2	1	1	Опрос
4.2.	Шаги на полупальцах с продвижением.	2	1	1	Опрос
4.3.	Шаги с высоким подниманием колена на	2	1	1	Опрос

	всей стопе, на полупальцах.				
4.4.	Бег, сгибая колени, вынося прямую ногу вперед, назад.	4	2	2	Опрос
4.5.	Подскоки.	2	1	1	Опрос
4.6.	Галопы.	2	1	1	Опрос
<b>5.</b>	<b>Танцевальная импровизация.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Наблюдение. Опрос.
<b>6.</b>	<b>Постановка корпуса у станка и на середине зала.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Наблюдение. Опрос.
<b>7.</b>	<b>Экзерсис у станка.</b>	<b>66</b>			
7.1.	Позиции ног - I,II, III, V.	8	4	4	Устный опрос.
7.2.	Позиции рук - подготовительное положение, 1,2,3.	8	4	4	Устный опрос.
7.3.	Demi - plies по I, II, III, V п, grand - plies.	16	8	8	Устный опрос.
7.4.	Battements tendus.	14	8	6	Устный опрос.
7.5.	Понятие направления en dehors et en dedans.	2	1	1	Показ.
7.6.	Demi - rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	4	2	2	Письменный опрос.
7.7.	Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	4	2	2	Опрос.
7.8.	Relevés на полупальцы в I, II, V п.	6	2	4	Устный

					опрос.
7.9.	Перегибание корпуса назад и в сторону.	4	2	2	Показ.
<b>8.</b>	<b>Экзерсис на середине зала.</b>	<b>22</b>			
8.1.	Поклон.	2	1	1	Показ.
8.2.	Позиции ног - I,II, III, V.	8	4	4	Устный опрос.
8.3.	Позиции рук - подготовительное положение, 1,2,3.	8	4	4	Устный опрос.
8.4.	Port de bras - подготовительное и I.	4	2	2	Устный опрос.
<b>9.</b>	<b>Постановочная и концертная деятельность.</b>	<b>66</b>			
9.1.	Техника исполнения движений (темп, ритм).	4	2	2	Практически й показ.
9.2.	Актерское мастерство.	10	4	6	Практически й показ.
9.3.	Работа с репертуаром	52	20	32	Практически й показ.
<b>10.</b>	<b>Повторение пройденного материала.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	Опрос
11.	<b>Промежуточная и контрольная аттестация.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Контрольны й урок. Аттестация.
Итого:		222часов			

## **Содержание учебного плана (первый год обучения). 222 часов.**

### **1. Введение. Я приглашаю вас в мир хореографии - 2 час.**

**Теория:** Беседа о хореографических дисциплинах. Техника безопасности. Понятие о музыкальных размерах. Размер 2/4, 3/4.

**Практика:** Выхлопывание ритма. Прослушивание музыкального материала.

**Формы занятий:** Беседа, диагностика музыкально-ритмических способностей.

### **2. Музыкально ритмические упражнения(12ч.)**

#### **2.1. Упражнение для мышц спины, обеспечивающих правильную осанку(4ч.)**

**Теория:** Для чего нужна сильная спина?

**Практика:** Упражнение в положении лежа, сидя. Прокачка определенных мышц спины. Работа в паре. Упражнение, стоя вплотную к стене.

**Формы занятий:** Беседа, практикум, упражнения.

#### **2.2. Упражнения для развития подвижности позвоночного столба (4ч.)**

**Теория:** Что такое позвоночник? Как он работает?

**Практика:** Выполнение упражнений сидя на полу, лежа на спине, лёжа на животе. Растяжки у палки.

#### **2.3. Упражнение для развития стопы (2ч.).**

**Теория:** Понятие стопа. Последствия плоскостопия.

**Практика:** Упражнение для растяжки связок.

Упражнения выполняются по 8-16 раз на 4/4 музыкального размера.

**Формы занятий:** Беседа, практикум, упражнения.

#### **2.4. Упражнение на развитие гибкости (2ч.)**

**Теория:** Понятие гибкости. Для чего нужна гибкость в быту и в хореографии.

**Практика:** Выполнение различных перегибов в плечевом и поясничном отделах.

**Формы занятий:** Беседа, практикум.

### **3. Партерный экзерсис. (16ч.)**

**Теория:** основные понятия строения человека, работа мышц, правила техники безопасности на уроке.

**Практика:** упражнения на напряжение и расслабление мышц;

- упражнения на исправление осанки;

- упражнения на укрепление мышц спины;

- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.;
- группировка, перекаты в группировки;
- стойка на лопатках с вытянутыми ногами;
- "колечко", "корзиночка";
- "мост" из положения лежа на спине;
- три вида шпагата (поперечны, на левую и правую ногу).

**Формы работы:** объяснение, наглядно - зрительный показ, показ - демонстрация.

**Формы контроля:** соревнование - игра.

#### **4. Танцевальные элементы и комбинации(14).**

##### **4.1. Танцевальный шаг с продвижением вперед, назад, в сторону.**

**Теория:** Показ и объяснение правильного исполнения.

**Практика:** Показ.

**Формы контроля:** опрос.

##### **4.2. Шаги на полупальцах с продвижением.**

**Теория:** Показ и объяснение правильного исполнения.

**Практика:** Показ.

**Формы контроля:** опрос.

##### **4.3. Шаги с высоким подниманием колена на всей стопе, на полупальцах.**

**Теория:** Показ и объяснение правильного исполнения.

**Практика:** Показ.

**Формы контроля:** опрос.

##### **4.4. Бег, сгибая колени, вынося прямую ногу вперед, назад.**

**Теория:** Показ и объяснение правильного исполнения.

**Практика:** Показ.

**Формы контроля:** опрос.

##### **4.5. Подскоки.**

**Теория:** Показ и объяснение правильного исполнения.

**Практика:** Показ.

**Формы контроля:** опрос.

#### **4.6. Галопы.**

**Теория:** принципы исполнения движений.

**Практика:** Исполнения движений: галоп с вытянутыми коленями и стопами, галоп на смягченных коленях с невытянутыми стопами.

**Формы контроля:** опрос.

#### **5. Танцевальная импровизация (4 ч.).**

**Теория:** что такое танцевальная импровизация, видео-уроки, обсуждение разных видов импровизации, творческие задания.

**Практика:** создание новых образов по заданию педагогов на основе ранее выученных элементов и композиций.

**Формы контроля:** наблюдение, опрос.

#### **6. Постановка корпуса у станка и на середине зала (4 ч.).**

**Теория:** Что такое постановка корпуса? Путь напряжения правильный мышц.

**Практика:** Правильная постановка стопы. Упражнения на фиксацию коленей, бедер, пресса, диафрагмы, плеч, шеи, подбородка.

**Формы контроля:** наблюдение, опрос.

#### **7.Экзерсис у станка 66(ч.).**

##### **7.1. Позиции ног - I,II, III, V (8ч.)**

**Теория:** Изучение позиций ног (I,II,III,V).

**Практика:** Постановка позиций ног.

**Форма контроля:** Устный опрос.

##### **7.2. Позиции рук - подготовительное положение, 1,2,3 (8ч.).**

Первоначально изучается на середине зала при неполной выворотности ног.

**Теория:** Изучение позиций рук.

**Практика:** Постановка позиций рук на середине зала.

**Форма контроля:** Устный опрос.

##### **7.3. Demi - plies по I, II, III, V п, grand – plies (16ч.)**

**Теория:** Изучение Demi - plie и grand - plie по позициям.

**Практика:** Выполнение Demi - plie и grand - plie лицом к станку.

**Форма контроля:** Устный опрос.

##### **7.4. Battements tendus (14 ч.).**

**Теория:** Изучение battements tendus:

- а) с I п. в сторону, вперед, назад;
- б) с V п. в сторону, вперед, назад;
- в) passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I п.)

**Практика:** Выполнение battements tendus лицом к станку:

- а) с I п. в сторону, вперед, назад;
- б) с V п. в сторону, вперед, назад;
- в) passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I п.)

**Форма контроля:** Устный опрос.

#### **7.5. Понятие направления en dehors et en dedans (2 ч.).**

**Теория:** Изучение понятий en dehors et en dedans.

**Практика:** Выполнение элементов с направлениями en dehors et en dedans.

**Форма контроля:** Показ.

#### **7.6. Demi - rond de jambe par terre en dehors et en dedans (4 ч.).**

**Теория:** Изучение demi - rond de jambe par terre.

**Практика:** Выполнение Demi - rond de jambe par terre en dehors et en dedans лицом к станку.

**Форма контроля:** Письменный опрос.

#### **7.7. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (4ч.).**

**Теория:** Изучение Rond de jambe par terre.

**Практика:** Выполнение Rond de jambe par terre en dehors et en dedans лицом к станку.

**Форма контроля:** опрос.

#### **7.8. Releves на полупальцы в I, II, V п. (6 ч.).**

**Теория:** Изучение понятия Releves.

**Практика:** Выполнение Releves на полупальцы в I, II, V п. лицом к станку.

**Форма контроля:** Устный опрос.

#### **7.9. Перегибание корпуса назад и в сторону (4ч.).**

**Теория:** Изучение перегибов корпуса.

**Практика:** Выполнение перегибов корпуса назад и в сторону лицом к станку.

**Форма контроля:** Показ.

#### **8. Экзерсис на середине зала (22ч.).**

### **8.1.Поклон (2ч.).**

**Теория:** Изучение поклона для мальчиков и для девочек.

**Практика:** Выполнение поклона на середине зала.

**Форма контроля:** Показ.

### **8.2. Позиции ног - I,II, III, V (8ч.).**

**Позиции ног - I,II, III, V.**

**Теория:** Изучение позиций ног на середине зала (I,II,III,V).

**Практика:** Постановка позиций ног на середине зала.

**Форма контроля:** Устный опрос.

### **8.3. Позиции рук - подготовительное положение, 1,2,3 (8ч.).**

Первоначально изучается при неполной выворотности ног.

**Теория:** Изучение позиций рук на середине зала.

**Практика:** Постановка позиций рук на середине зала.

**Форма контроля:** Устный опрос.

### **8.4. Port de bras - подготовительное и I. (4ч.).**

**Теория:** Изучение понятия Port de bras.

**Практика:** Выполнение Port de bras на середине зала.

**Форма контроля:** Устный опрос.

## **9. Постановочная и концертная деятельность (72 ч.).**

### **9.1. Техника исполнения движений (темп, ритм) (10ч.).**

**Теория:** Правила выполнения хореографических элементов.

**Практика:** Работа над постановкой танцевальных элементов в различном темпе и ритме. Музыкальная раскладка. Особенности исполнения.

**Форма контроля:** Практический показ.

### **9.2. Актерское мастерство (10ч.).**

**Теория:** Способность перевоплощения.

**Практика:** Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на мимику лица. Упражнения для передачи внутреннего состояния. Упражнения на воображения.

**Форма контроля:** Практический показ.

### **9.3. Работа с репертуаром (52ч.).**

**Теория:** Разбор постановочных работ. Слушание и разбор музыкального

сопровождения. Работа над образом исполнителя.

**Практика:** Изучение и отработка движений и комбинаций. Постановка номеров. Выступление перед различной аудиторией.

**Форма контроля:** Практический показ.

#### 10. Повторение пройденного материала.

**Теория:** Техника исполнения движений, упражнений партерного экзерсиса, основ классического танца, танцевальных движений и комбинаций.

**Практика:** Исполнение выученных движений на месте и с продвижением в линиях, кругу, по одному, в парах.

**Форма контроля:** Практический показ.

#### 11. Промежуточная и контрольная аттестация.

**Теория:** Анализ исполнения движений.

**Практика:** Движения и комбинации у станка и на середине. Движения по диагонали.

**Форма контроля:** Контрольный урок. Аттестация.

### Учебного плана (второй год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/к онтроля
		всего	теори я	прак тика	
1.	Вводный контроль. Инструктаж по технике безопасности.	2	2		Опрос.
2.	Повторение.	16			
2.1.	Музыкально-ритмические упражнения.	2	1	1	Наблюдение.
2.2.	Партерный экзерсис.	4	2	2	Наблюдение контрольное исполнение.

2.3.	Танцевальные элементы и комбинации.	4	2	2	Наблюдение.
2.4.	Экзерсис у станка.	4	2	2	Наблюдение контрольное исполнение.
2.5.	Экзерсис на середине зала.	2	1	1	Наблюдение контрольное исполнение.
<b>3.</b>	<b>Экзерсис у станка.</b>	<b>68</b>			
3.1.	Позиция ног IV.	2	1	1	Опрос
3.2.	Demi - plies по I, II, III, V п, grand - plies.	16	8	8	Опрос
3.3.	Battements tendus.	14	6	8	Опрос
3.4.	Demi - rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	4	2	2	Опрос
3.5.	Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	4	2	2	Опрос
3.6.	Battements tendus jetes с I и V.	12	6	6	Опрос
3.7.	Положение ноги на sur le cou- de-plieds.	6	2	4	Наблюдение. Опрос.
3.8.	Battements retires.	4	2	2	Наблюдение. Опрос.
3.9.	Relevés на полупальцы по IV п.	2	1	1	Устный опрос.
3.10.	Перегибы корпуса	4	2	2	Показ.

4.	<b>Экзерсис на середине зала.</b>	<b>8</b>			
4.1.	Demi - plies по I, II п. en face.	4	2	2	Устный опрос.
5.	<b>Allegro</b>	<b>8</b>			
5.1.	. Temps leve saute по I, II, V п.	8	4	4	Показ.
6.	<b>Элементы и комбинации русского народного танца.</b>	<b>76</b>	38	40	Опрос. Показ.
7.	<b>Постановочная и концертная деятельность.</b>	<b>32</b>	16	16	Показ.
8.	<b>Повторение пройденного материала.</b>	<b>8</b>	4	4	Опрос. Показ.
9.	<b>Промежуточная и контрольная аттестация.</b>	2	2		Контрольный урок. Аттестация.
<b>Итого:</b>		222 часов.			

**Содержание учебного плана (второй год обучения). 222 часов.**

**1.Введение. 2 час.**

**Теория:** Техника безопасности.

**Практика:** Разбор ситуаций, связанных с техникой безопасности. Прослушивание музыкального материала.

**Формы занятий:** Беседа.

**2.Повторение (16ч.).**

**2.1. Музыкально-ритмические упражнения (2ч.).**

**Теория:** Понятие и значение гибкости, растяжки, подвижности суставов.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие гибкости, растяжку у станка.

Исполняется по одному и в парах.

**Формы контроля:** Наблюдение.

## **2.2. Партерный экзерсис (4ч.).**

**Теория:** Особенности исполнения движений на различную группу мышц.

**Практика:** Техника исполнения движений на развитие силы, выносливости, натянутости стоп и коленей.

**Формы контроля:** Наблюдение, контрольное исполнение.

## **2.3. Танцевальные элементы и комбинации (4ч.).**

**Теория:** Показ и объяснение правильного исполнения.

**Практика:** Исполнение шагов с носка, на полупальцах, шагов и бега с высоким подниманием колена, галопы, подскоки, прыжки.

**Формы контроля:** Наблюдение.

## **2.4. Экзерсис у станка (4ч.).**

**Теория:** Повторение техники исполнения движений у станка.

**Практика:** Постановка корпуса. Позиции ног. Исполнение изученных движений лицом к станку.

**Формы контроля:** Наблюдение контрольное исполнение.

## **2.5. Экзерсис на середине зала (2ч.).**

**Теория:** Повторение постановки корпуса, позиций рук и ног.

**Практика:** Исполнение поклонов (мальчики, девочки). Выполнение **Port de bras** - подготовительное и **I. Позиции ног**.

**Формы контроля:** Наблюдение контрольное исполнение.

## **3. Экзерсис у станка (68ч.).**

### **3.1. Позиция ног IV (2ч.).**

**Теория:** Изучение IV позиции ног.

**Практика:** Постановка IV позиции ног.

**Формы контроля:** Опрос.

### **3.2. Demi - plies по I, II, III, V п, grand- plies по I, II, III, V – plies (16ч.).**

**Теория:** Изучение Demi - plie и grand - plie по позициям, держась одной рукой за станок.

**Практика:** Выполнение Demi - plie и grand – plie , держась одной рукой за станок.

**Форма занятия:** Наглядная.

**Формы контроля:** Устный опрос.

### **3.3. Battements tendus( 14 ч.).**

**Теория:** Изучение battements tendus, держась одной рукой за станок:

- а) с I п. в сторону, вперед, назад;
- б) с V п. в сторону, вперед, назад;
- в) passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I п.)

**Практика:** Выполнение battements tendus держась одной рукой за станок.

- а) с I п. в сторону, вперед, назад;
- б) с V п. в сторону, вперед, назад;
- в) passe par terre (проведение ноги вперед и назад через I п.)

**Форма занятия:** Наглядная.

**Форма контрольного занятия:** Устный опрос.

### **3.4. Demi - rond de jambe par terre en dehors et en dedans ( 4 ч.).**

**Теория:** Изучение demi - rond de jambe par terre, держась одной рукой за станок.

**Практика:** Выполнение Demi - rond de jambe par terre en dehors et en dedans, держась одной рукой за станок .

**Форма занятия:** Практическая.

**Форма контрольного занятия:** Устный опрос.

### **3.5. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (4ч.).**

**Теория:** Изучение Rond de jambe par terre, держась одной рукой за станок.

**Практика:** Выполнение Rond de jambe par terre en dehors et en dedans держась одной рукой за станок.

**Форма контроля:** Опрос.

### **3.6. Battements tendus jetes (12ч.).**

**Теория:** Изучение Battements tendus jetes: первоначально изучается лицом к станку, затем, держась одной рукой.

- а) с I п. в сторону, вперед, назад;
- б) с V п. в сторону, вперед, назад.

**Практика:** Выполнение Battements tendus jetes:

- а) с I п. в сторону, вперед, назад;
- б) с V п. в сторону, вперед, назад.

**Форма контрольного занятия:** Устный опрос.

### **3.7. Положение ноги на sur le cou- de-plieds(обхватное, сзади, впереди) (6 ч.).**

**Теория:** Изучение положения ноги на sur le cou- de-plieds.

**Практика:** Выполнение упражнения sur le cou- de-plieds.

**Форма занятия:** Наглядная.

**Форма контрольного занятия:** Устный опрос.

### **3.8. Battements retires (поднимание ноги из V п. в положение sur le coude-plied и passe, и возвращение обратно в V п.) (4ч.).**

**Теория:** Изучение Battements retires.

**Практика:** Выполнение Battements retires лицом к станку, затем держась одной рукой за станок.

**Форма занятия:** Лекция.

**Форма контрольного занятия:** Устный опрос.

### **3.9. Releves на полупальцы по IV п. ( 2 ч.).**

**Теория:** Releves. по IV п.

**Практика:** Выполнение Releves на полупальцы по IV п. лицом к станку, затем держась одной рукой за станок.

**Форма контрольного занятия:** Устный опрос.

### **3.10. Перегибы корпуса (4 ч.).**

**Теория:** Объяснение техники перегибов корпуса.

**Практика:** Выполнение перегибов корпуса:

- а) в сторону;
- б) наклоны корпуса к ноге и от ноги, вытянутой на носок вперед, назад;
- в) releves в I, II, Vп. в deni-plie.

**Форма занятия:** Практическая.

**Форма контрольного занятия:** Показ.

## **4.Экзерсис на середине зала (4ч.).**

### **4.1. Demi - plies по I, II п. en face (4ч.).**

**Теория:** Повторение понятия Demi - plies.

**Практика:** Выполнение Demi - plies на середине зала.

**Форма занятия:** Практическая.

**Форма контрольного занятия:** Опрос.

## **5. Allegro (8 ч.).**

Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. Как только усвоена

элементарная правильность исполнения, изучение переносится на середину зала.

### **5.1. Temps leve saute по I, II, V п. (8 ч.).**

**Теория:** Изучение понятия Temps leve saute.

**Практика:** Выполнение Temps leve saute по I, II, V п. на середине зала.

Форма занятия: Лекция.

**Форма контрольного занятия:** Показ.

### **6. Элементы и комбинации русского народного танца (76 ч.).**

**Теория:** основные сведения из истории появления русского народного танца, отличия от других танцев.

**Практика:** положения рук, позиции ног, раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук, поочередные раскрывания рук, переводы рук в различные положения, поклоны: на месте без рук и с руками, поклон с продвижением вперед и отходом назад, переменный шаг, шаг с каблука, шаг с притопом, "гармошка", «ковырялочка» с двойным и с тройным притопом, "ключ" простой (с переступаниями), рисунки хоровода, комбинации на основе выученных элементов.

**Формы занятий:** объяснение, наглядно - зрительный показ, комментарий педагога по ходу исполнения.

**Формы контроля:** Опрос. Показ.

### **7. Постановочная и концертная деятельность (32 ч).**

**Теория:** Объяснение движений. Работа над постановочным образом.

**Практика:** разводка танцев на основе выученных комбинаций, затем отработка номеров.

**Формы контроля:** Показ.

### **8. Повторение пройденного материала ( 8 ч).**

**Теория:** Техника исполнения движений, основ классического танца, танцевальных движений и комбинаций.

**Практика:** Исполнение выученных движений, комбинаций у станка, на середине, в ансамблевом исполнении

**Форма контроля:** Опрос. Практический показ.

### **9. Промежуточная и контрольная аттестация (4 ч).**

**Теория:** Анализ исполнения движений.

**Практика:** Движения и комбинации у станка и на середине. Движения с перемещением в пространстве.

**Форма контроля:** Контрольный урок. Аттестация.

#### **1. 4. Планируемые результаты.**

**Первый год обучения.**

Учащиеся знают:

- основные хореографические понятия;
- музыкальный размер
- приемы взаимодействия с партнером
- приемы работы над образом

Учащиеся умеют:

- правильно координировать движения и ориентироваться в пространстве;
- быстро усваивать материал;
- усваивать начальные навыки;
- правильно дышать;
- эмоционально раскрыться.

**Второй год обучения:**

Учащиеся знают:

- более сложные хореографические понятия;
- движения и композиции народного танца;
- историю хореографии;
- хореографические термины;
- приемы мышечного расслабления;
- понятия «пластика», «память физических действий».

Учащиеся умеют:

- правильно и четко исполнять выученный материал;
- видеть, понимать и помогать партнеру;
- эмоционально и выразительно себя раскрыть;
- быстро выполнять сложные композиции;
- быстро запоминать материал;
- выразительно танцевать.

## РАЗДЕЛ 2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 2.1. Календарный учебный график

Работа по программе осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Каникулы не предусмотрены.

#### 2.2. Условия реализации программы

Для успешного освоения программы детьми необходимы следующие **условия и материальные обеспечения:**

- Просторный, большой танцевальный зал (деревянный пол, станок, зеркала);
- Концертные костюмы;
- Форма для учащихся (купальник, лосины, балетки, джазовки, убранный голова);
- Концертмейстер (фортепиано);
- Живой аккомпанемент (фортепиано);
- Фонограммы;
- Аудио-, видеоаппаратура;
- Художественно-иллюстрированный материал.

#### 2.3. Формы аттестации

Текущий контроль;

Промежуточный контроль (2 раза в год);

Итоговый контроль.

С момента поступления ребенка в коллектив проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (апрель — май).

Результаты позволяют отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов.

Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания,

открытые занятия, концерты, участие в конкурсных мероприятиях.

Итоги обучения подводятся на контрольных и открытых занятиях. Каждый год обучения завершается сдачей зачетов и выступлениями на отчетных концертах, на концертах перед родителями.

#### **2.4. Оценочные материалы**

- проведение контрольных уроков, зачетов;
- опрос по пройденному материалу;
- отчетный концерт в конце года;
- конкурсы и фестивали.

(см. приложения)

#### **2.5. Методические материалы**

Для достижения цели и задач образовательной программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведения следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, дистанционные занятия, творческие занятия импровизации, открытые занятия, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

В плане работы предусмотрены беседы с учащимися по результатам, как творческой деятельности, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

Методика обучения строится в основном на показе педагога, на эмоциональнообразных пояснениях, указаниях, импровизации и игре. А также используются прием самостоятельного сочинения танцевальных элементов и простых танцев.

**Занятие** включает в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части изучается терминология танцевальных элементов, которая закрепляется на практических занятиях.

#### **Содержание занятия первого года обучения:**

1. Поклон

2. Разминка по кругу (5мин.)
3. Разминка на середине (10 мин.)
4. Партерный экзерсис (5 мин.)
5. Разучивание или отработка материала (10 мин.)
6. Постановка и отработка танца (10 мин.)
7. Поклон

#### **Содержание занятия второго года обучения:**

1. Поклон
2. Упражнения у станка (10мин.)
3. Упражнения на середине (10 мин.)
4. Разучивание или отработка материала (10 мин.)
5. Постановка и отработка танца (10мин.)
6. Поклон.

#### **Структура занятия**

Вводная часть - тренировка танцевального шага, галопа, подскока.

Цель - организовать внимание и подготовить к большой физической нагрузке.

Теоретическое объяснение и наглядная демонстрация нового материала.

Учебно-тренировочная часть – разминка на середине. Здесь дети разогревают мышцы рук, ног, спины. Разучиваются новые танцевальные элементы и комбинации, разучивается и отрабатывается танец.

Цель - увеличение мышечной нагрузки, запомнить разучиваемый материал, правильность и четкость исполнения.

Занятия проводятся как со всей группой-упражнения у станка, на середине, постановка и отработка этюдов и сюжетных танцев (русский народный, эстрадный, классический), так и индивидуальные-отработка отдельных движений и элементов танцевальных композиций.

Используются такие **формы организации занятий**: игра, беседы по основным темам программы, встречи с творческими хореографическими коллективами, участие в концертных программах.

Важным аспектом на занятиях является раскрытие танцевального образа (эмоциональная выразительность, артистизм) и качество его исполнения.

Весь процесс обучения направлен на приобщение учащегося к искусству хореографии, к занятиям современным эстрадным танцем, формирование чувства прекрасного, воспитание культурного исполнителя и зрителя. Занятия хореографии способствуют формированию чувства коллективизма, взаимной поддержки.

**Основной принцип** в работе: постепенность в развитии природных данных ребенка, строгая последовательность во владении лексикой и техническими приемами, целенаправленность учебного процесса.

В основе всех занятий лежит идея социально-педагогического взаимодействия. Ребенок рассматривается педагогом как художник обладающий своим стилем исполнения, окрашивающий танец в свои тона. Нельзя допускать слепого копирования «с себя» - с педагога. Хореографический образ должен всегда обогащаться самовыражением творческой личности самого учащегося.

Для этого педагог использует определенные методы.

**Наглядный метод** включает в себя приемы:

1. образный показ педагога;
2. наглядно-зрительный показ;
3. показ движения лучшим исполнителем-учащимся;
4. подражание различным художественным образам;
5. использование наглядных пособий.

**Метод объяснения** состоит из приемов:

1. рассказ;
2. беседа;
3. анализ и обсуждение;
4. комментарий педагога по ходу исполнения танца;
5. раскладка хореографического «па».

**Практический метод:**

1. игровой прием;
2. актерские пятиминутки;
3. соревновательный прием;
4. использование ассоциаций-образов, ассоциаций-метафор;
5. сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
6. прием пространственной ориентации;

## 7. хореографическая импровизация.

Большое внимание в обучении детей отводится их самостоятельной работе, в процессе которого учащиеся осуществляют самостоятельный поиск в сочинении этюдов и творческое осмысление музыки в образах.

### **Управляемость программы**

1. В современных условиях программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов на платформах для проведения онлайн- занятий Zoom и Discord, а также в Skype, социальных сетях и с помощью электронной почты и др.
- 2.Учащиеся могут быть сформированы в группы одного возраста или разных возрастных категорий.
- 3.В рамках программы проводят как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия в объединениях (по группам, индивидуально или всем составом объединения).
- 4.В рамках программы педагог может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).
- 5.Реализация программы может сопровождаться созданием уникальных модулей и частей инфраструктуры в зависимости от профиля и возможностей образовательной организации.

## **3. Список литературы**

### **Литература для педагога:**

- 1.Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984г
2. Беснятова Н.К. «Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации», Айрис-пресс, 2003г.
- 3.Ваганова А.Я. «Основы классического танца», С-Петербург 2000г.
- 4.Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997г.
- 5.Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера» .СПбГУП 1997г.
6. Громов Ю.И. «От школы на Росси к школе на Фучика», СПбГУП 2001г.
- 7.Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов», С-Петербург 2001г.

8. Ермакова Д.А. «От фокстрота до квикстепа». М.: ООО «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2004г.
9. Диниц Е.В. «Азбука танцев». Донецк 2004г.
10. Костровицкая В. «100 уроков классического танца». Л.. 1980г.
11. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985г.
12. Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно сценического танца». С.-Петербург 1996г.
13. Фадеева СЛ. « Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев», С-Петербург 2000г.
14. Ярмолович М. «Классический танец». Л, 1986г.
15. Корнеева Т.Ф. «Музыкально - ритмические упражнения для детей дошкольного и младшего возраста 1 и 2 часть 2001г.»
16. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения. М.; 2004
17. Цуконфт— Хубер Бю. Гимнастика для малышей. М.; 2006
18. Михайлова М.С. Развитие музыкальных способностей детей. Ярославль; 1997
19. Барышников Т. Азбука хореографии. С.-П.; 1996
20. Играем и танцуем «Советский композитор», 1981 г.
21. Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. М., 1984
22. Н.И. Заикин, Н.А. Заикина «Областные особенности русского народного танца». Орел, 1999.
23. Н.Базарова, В. Мей «Азбука классического танца». Л.: Искусство, 1983
24. Голейзовский К.С. «Образы русской народной хореографии». М., 1984
25. Ткаченко А.С. «Детский танец». М., 1962

#### **Литература для обучающихся:**

1. Бардина С.Ю. «Балет, уроки», Москва 2003г.
2. Детская энциклопедия «Балет», Москва 2001г.
3. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1 2003г.
4. Проспект «Национальное шоу России»
5. Проспект «35 лет кафедре хореографического искусства», СПбГУП 1997г\

#### **Для родителей:**

1. Никитина А. «Театр, где играют дети». М., 2002г.
2. Станиславский К.С. «Моя жизнь в искусстве». М.: «Искусство», 1980г.

З.Фопель К. «Как научить детей сотрудничать» ч. 1. М.: «Генезис», 1998г.

## Приложение 1

### Термины классического танца.

**Адажио** (Adagio)(итал.) — медленно, спокойно. Обозначение медленного темпа.

**Ададжо** (Адажио) Медленный сольный или дуэтный танец в классическом балете.

**Ан дедан** (an dedans ) – Внутрь, в круг.

**Ан деор** ( An dehors ) – Наружу, из круга.

**Аллегро** (Allegro), (итал.) — веселый, радостный. Быстрый, оживленный музыкальный темп.

**Амбуате** (Emboite)- Последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

**Антре**— Танцевальный выход на сцену одного или нескольких исполнителей.

**Ан турнан** (An tournan)– С поворотом.

**Ан фасе**(An fasse) – Прямо.

**Апломб** (Aplomb),— равновесие, самоуверенность. Умение сохранять в равновесии все части тела.

**Асамбле** ( Pas Assemble ) – прыжок из 5 позиции с выносом ноги на 45%, «собрать» ноги в воздухе и приземлится в 5 позицию

**Аттитюд** (Attitudes)— поза - согнутое колено поднятой и отведенной назад ноги.

**Батман**(Battement— биение. Группа движений работающей ноги.

**Батман тандю** ( Bettements tendus) – Отведение и приведение стопы.

**Батман тандю жете**( Bettements tendu jete) – Резкий бросок ноги на 45%

**Батман сутеню** (Battement soutenu) – Движение с подтягиванием ног

**Батман фондю** (Battement fondu )- Тающий батман

**Батман фrape** (Bettement frappe ) – Ударное приведение стопы

**Бурре** (Bourree), па-де-бурре— набивать. Мелкие танцевальные шаги.

**Гран**(Grand)— большой. Обозначает максимально выраженную сущность движения.

**Гран батман жете** ( Grands Battements Jetes )- Резкий бросок ноги на 90%.

**Деми** (Demi)— полу-, наполовину. Этот термин указывает на исполнение только половины движения.

**Девелюпе** ( Developpes ) – Медленное разгибание ноги на 90% и выше

**Дубль**— двойной. Термин указывает на двойное исполнение па.

**Жете** (Jete)— бросать, кидать. Термин относится к движениям, исполняемым броском ноги.

**Крузе** (Croisee )— скрещенный. Одно из основных положений классического танца, в котором линии скрещиваются.

**Купе** ( Coupe ) – Быстрая подмена одной ноги другой

**Пар терр** (par terre)— на земле. Термин, указывающий на то, что движение исполняется на полу.

**Па-де-баск** (Pas de basque)— шаг баска. Вид прыжка с одной ноги на другую.

**Па де бурре** ( Pas de bourree ) – Переход из 5 в 5 позицию, ноги на ку де пье

**Па-де-ша** ( Pas de chat)— шаг кошки. Прыжковое движение, имитирующее легкий, грациозный прыжок кошки.

**Пассе** ( Passe )- Проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по 1 на полу на 45% и 90%

**Пор де бра** (Port de bras ) – Упражнение для корпуса, рук и головы

**Пике** – (Pike) Уколоть

**Пуанте** (Puante)— Носок

**Пти батман** (Petit battement) – маленький батман на щиколотке опорной ноги

**Па марше**— ходить. Танцевальный шаг, при котором, в отличие от естественного шага, нога становится на пол с вытянутого носка, а не с пятки.

**Пти**— маленький. Термин, применяемый для обозначения малых движений.

**Пируэт**— юла. Один оборот вокруг своей оси танцовщика, стоящего на одной ноге. Два или три оборота — это соответственно два или три пируэта и т.д. В женском же танце все виды вращений носят название «тур».

**Плие(Plie)**— сгибать. Приседание на двух или одной ноге. Гран плие — глубокое приседание до предела, с отрывом пятки от пола; деми плие — не отрывая пяток от пола.

**Препарасьон**— приготовление. Подготовительные движения для исполнения пируэтов, прыжков и других сложных па.

**Релеве**— поднимать. Подъем на полупальцы или пальцы.

**Релеве лянд ( Releve lend )** – Медленное поднимание ноги на 90% и выше

**Ронд де жамб ан лер (Rond de jambe en lair)**, (фра – Круг ногой в воздухе

**Ронд де жамб пар тер ( Rond de jambe par terre )**– круг ногой по полу

**Сиссон симпл (Sisson simple)** прыжок с двух ног на одну

**Сиссон фарме ( Sisson fermee )**– Прыжок с обеих ног с раскрытием одной ноги на 90%, другая в пол и приземление в пятую позицию

**Симпл (Simple)** простой прыжок

**Соте (Sote)**– Прыжок с обеих ног на обе

**Сюр ле ку де пье (Sur le cou-de-pied )** на щиколотке опорной ноге

**Сю- сю (su-su)**, ( танлеве)– прыжок в пятую позицию с продвижением вперед, в сторону, назад

**Танлие ( Temps lie par terre)**- Серия слитных взаимосвязанных движений развивающих координацию движений рук, ног, корпуса и головы

**Тергушон** – Поза «Атитюд» только вперед.

**Тур (Tour)**, (франц.) — оборот, поворот. Поворот тела вокруг вертикальной оси на 360 градусов. Имеется множество разновидностей. В женском танце тур — то же самое, что у мужчин пируэт.

**Фуэте ( Fouette)**— хлестать. Термин обозначает ряд танцевальных па, напоминающих движения хлыста, крутящегося или резко распрямляющегося в воздухе.

**Шассе ( Chasse)**— охотиться, гнаться. Прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую.

**Шажман де пье (Changement de pieds)** Прыжок, перемена ног в воздухе по 5 позиции.

**Экарте ( Ecartee )**— раздвигать. Поза классического танца, в которой тело танцовщика развернуто по диагонали, а нога поднята в сторону.

**Элевация(Eleve)**— подъем, возвышение. Природная способность танцовщика исполнять высокие прыжки с перемещением в пространстве (пролетом) и фиксацией в воздухе той или иной позы.

**Эпольман (Epaulement )** –диагональное положение тела в точку 2 и 8

**Эффасе ( Effacee )**— сглаживать. Одно из основных положений в классическом танце. Определяется раскрытым, развернутым характером позы, движения.

**Эшапе (Echappe)** Прыжок с переменной ног в воздухе из 5 во 2.

#### **Термины народного танца**

**Балансе (Balance)** – Качающееся движение.

**Батман тандю** ( *Bettements tendus* ) – Отведение и приведение стопы.

**Батман тандю жете**( *Bettements tendu jete* ) – Резкий бросок ноги на 45%

**Веревочка** –Поднимание колена до уровня колена. Развивает подвижность в коленном, тазобедренном суставе, выполняется у станка и на середине зала.

**Выхилистник** – ковырялочка в воздухе на 45% , 90% , руки закрыты на поясе.

**Гармошка** – передвижение стопы в сторону по 3 открытой и закрытой позиции.

**Гран батман жете** ( *Grands Battements Jetes* )- Резкий бросок ноги на 90%

**Глиссад** ( *Glissad* )– скользящее движение, прыжок

**Голубец** – удар ступнями (щиколотками)в воздухе как можно выше и в стороне, приземление на работающую ногу.

**Девелюпе** ( *Developpes* ) – Медленное разгибание ноги на 90% и выше

**Жете** – « Асамбле» только приземление на одну ногу, другая на ку де пье

**Дегаже** – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с деми плие, так и на вытянутых ногах.

**Дробное выстукивание** – Ударное упражнение каблуками об пол. Развивает четкость, ритмичность, силу ног, укрепляет икроножные мышцы и стопы.

**Качалочка** – Качающееся движение ногами из стороны в сторону.

Работающая нога спереди, стопы по очереди поднимаются на релеве .

**Моталочка** – Движение качающейся работающей ноги от колена вперед, назад, стопа натянута.

**Молоточек** – Легкое ударное движение кончиком пальцев работающей ноги сзади.

**Пагаля** – Передвижение по залу вперед, с четким ударом каблука об пол.

**Пакурю**- Ход по кругу.Большой шаг, затем 2 мелких шага,

**Патартье** ( *Pas tor tie* ) – Разворот стопы.

**Плие** ( *Plie* ) - Приседание

**Подбивка** – Ударное упражнение щиколотками.

**Присядка** – ( мужское движение)Приседание до уровня колена при котором пятки отрываются от пола.

**Припадание** – Движение исполняющееся в сторону, поднимание на релеве работающей ногой, опорная на 45 градусов в сторону, опускание на опорную ногу, работающая в положении кудепье.

**Разножка** – ( муж. Движение) Исполняется в высоком прыжке при котором руки, ноги широко раскрываются в стороны

**Ронд де жамб пар тер** ( *Rond de jampe par terre* ) – круг ногой по полу

**Ронд де пье** ( *Rond de pied* ) – Круг каблуком по полу

**Томбе** – падение на деми плие с купе на работающую ногу, другая поднимается на кудепье с последующем резким коротким вставанием на нее на полупальцы одновременно другая нога открывается в сторону на 45%.

**Упадание** –(пример)Левая нога в плие, правая на кудепье, затем переход на релеве правой , левая на 45 градусов. Все тоже самое выполняется в обратном направлении.

**Флик- фляк** – Мазок по полу от себя к себе

**Хлопушки** – ( Мужское) ударное упражнение ладонью по коленям, икроножным мышцам, голеностопам, грудной клетки, рукам.

**Шассе** ( Pas chasse ), (синоним галоп) – Вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога « догоняет » другую в высшей точки прыжка.

## Приложение 2

### **Вводная диагностика**

Данное тестирование проводится при приеме ребенка в объединение. Перед тестированием необходимо выполнить комплекс упражнений для разогрева суставно-связочного аппарата, прыжки и гимнастические упражнения на середине зала.

Цель: выявление уровня физического, музыкального и эмоционального развития ребенка.

Задачи: выявить уровень развития специальных физических данных: выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкальный слух и уровень творческого развития. На основе полученных данных начать ведение тетради достижений.

Форма диагностики: индивидуальное тестирование.

**Тест «Моё тело».**

Показать на плакате и на себе где находится:

- позвоночник;
- кисть;
- колено;
- локоть;
- стопа.

### *Тест «Уровень физических данных» (физическое развитие)*

1. Выворотность ног.  
Поставить ребенка к станку в I позицию. Попросить глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны. Обратить внимание: легко или с трудом он это делает.
2. Подъем стопы.  
Попросить ребенка из I позиции выдвинуть ногу в сторону, колено выпрямить. Осторожными усилиями рук проверить эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.
3. Балетный шаг.  
Ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой. Из I позиции работающую ногу, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону, до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. Норма выше 90 градусов.
4. Гибкость тела.  
Ребенка поставить так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно подстраховать, придерживая за руки. При прогибе вперед ребенок должен медленно наклонить корпус, сильно вытянув позвоночник, стараясь достать животом, грудью и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.
5. Прыжок.  
Проверяется высота прыжка в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд.
6. Координация движений.  
Попросить ребенка повторить несложную комбинацию 2-3 движений.

### *Тест «Уровень творческого развития»*

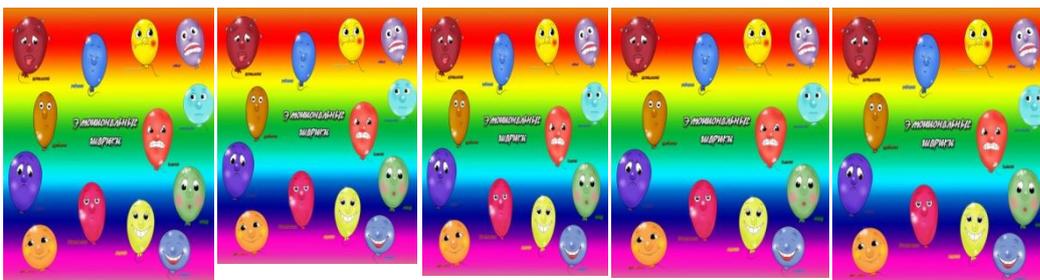
#### **Музыкальный слух.**

Игра «Повторяй за мной». Попросить ребенка повторить ритмический рисунок за педагогом. Педагог молча хлопает в ладоши какой-нибудь ритм, примерно 5-7 секунд, ребенок старается воспроизвести этот ритм как можно точнее, выдерживая все паузы и длительность. Повторить так 5 раз, постепенно усложняя рисунок.

#### **Эмоциональность.**

Игра «Попробуй, повтори». Предложить ребенку рассмотреть изображение и повторить эмоциональное состояние.

Радость Недовольство Злость Грусть Усталость



**Воображение.** Игра «Расскажи без слов». Предложить ребенку «рассказать» стихотворение «Идет бычок качается» без слов. Уточнить у ребенка, требуется ли время для подготовки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340093

Владелец Титова Ольга Витальевна

Действителен с 17.11.2025 по 17.11.2026