Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 20CDE21BE7238A653A19EC05CBB27EAD139F1A79
Владелец: Макарин Владимир Леонидович
Действителен: с 11.01.2022 до 11.04.2023

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от *«16 » августа* 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом «ДЮСШ г. Волхов»
от *« 16 » августа* 2022 г. № 139

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивная хореография»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработали программу: Цветков Александр Михайлович,
старший тренер – преподаватель, Веричева Ольга Владиславовна,
методист.

г. Волхов
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Спортивная хореография»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утвержденные письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Методическими рекомендациями по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися, утвержденные письмом Минпросвещения России от 23.01.2020 N МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций»

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы

Хореография обладает огромными возможностями для решения основных задач современного образования: развитие творческих способностей, самостоятельности и инициативы, стремления к самосовершенствованию; содействие личностному самоопределению учащихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства, гармоничного духовного и физического развития детей.

Важными и социально-значимыми основаниями для реализации данной программы является также анализ детского и родительского спроса на обучение искусству хореографии. Программа решает проблему занятости детей во внеурочное время и организации их досуга.

Педагогическая целесообразность

Программа базируется на изучении азбуки классического танца. Изучая балетные pas, совершенствуясь в их исполнении, дети приобретают физическую форму, необходимую как для исполнения классического танца, так и танцев других направлений - народно-характерного и спортивного бального танца.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности ребёнка, его возможности, возрастные особенности.

Занятия состоят из теории и практической работы. Теоретическая часть включают в себя: название движения на французском языке, суть данного элемента, музыкальный размер и встречающиеся ошибки в исполнении, техническую последовательность исполнения. Практические занятия - отработку движений и их комбинации.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: формирование творческой личности учащихся через приобщение к миру хореографического искусства посредством обучения языку танца.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Научить основным движениям, комбинациям классического танца у станка и на середине зала.
2. Обучить координации хореографических движений под музыку, основам исполнительских умений и навыков.
3. Изучить базовые композиции спортивного бального танца, элементы народных танцев.

Развивающие

1. Развивать основы музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы.
2. Способствовать развитию воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.
3. Формировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.

Воспитательные

1. Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности.
2. Формировать стремление переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
3. Способствовать успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях.

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модели краткосрочного наставничества и флеш наставничества. В роли наставника выступают выпускник «ДЮСШ г. Волхов» отделений спортивной гимнастики, спортивной аэробики разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа опирается на авторские методики педагога. Программа ориентирована на применение широкого комплекса, как традиционных средств обучения, так и методов и приёмов собственной разработки, направленных на эффективное освоение основ классического танца. Классический танец рассматривается как стержень любой хореографической деятельности. На занятиях учащиеся знакомятся со многими составляющими классических pas: названием на французском языке, техническим исполнением, ошибками и способами их исправления, возможными комбинациями и последовательностью воспроизведения. В основе практики лежит традиционный базовый экзерсис у опоры и на середине зала; вспомогательной дисциплиной является балетная гимнастика,

стрейчинг, гимнастика Йога - всё это способствует развитию физических данных учащихся и помогает перейти на следующий уровень освоения программы. Отдельными разделами изучаются движения и этюды народного танца, и базовые комбинации спортивного бального танца.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 7 до 18 лет.

Возрастные особенности учащихся

7—10 лет. В этом возрасте происходит постепенное укрепление организма, что положительно сказывается на двигательных возможностях детей. Хотя мышцы еще не окрепли и формирование скелета не закончено, организм в своем развитии достигает фазы «готовности к обучению». Состояние центральной нервной системы позволяет начать изучение координационно сложных движений и обеспечивает необходимое совершенствование деятельности внутренних органов организма.

11—12 лет. Для этого возраста характерно еще большее совершенствование деятельности организма. В этот период происходит энергичное функциональное созревание двигательного анализатора. Одновременно отмечаются значительные изменения опорно-двигательного аппарата: укрепляется костная ткань, растут и качественно меняются мышцы. В результате совершенствуется двигательная координация.

13—15 лет происходят сложные внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста тела, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности, появлении новых черт характера. Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы.

16—18 лет. В эти годы в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек, и организм все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека. Почти полностью заканчивается анатомическое и функциональное развитие внутренних органов, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень предполагает: использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала; освоение первоначальных знаний о хореографии, основных умений и навыков; закладывает фундамент для творческой деятельности.

Базовый уровень предполагает: закрепление и расширение знаний, совершенствование умений; освоение большого объема разных по стилю и характеру движений и разнообразных композиций; развитие потребности в творческой деятельности, сочинение и выполнение танцевальных комбинаций.

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	7-18	1	2-6	78 - 234	- на базе учреждения
Базовый	12	10-18	2-3	6	234	- на базе учреждения

Наполняемость учебных групп: 12 человек

Срок реализации программы: три года в общем объёме 78, 234 часа 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: аудиторная, внеаудиторная.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, итоговое занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся 2,3 раза в неделю по 1, 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 10 минут.

Учебно-тематический план первого года обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		1 год стартовый (78 ч.)			1 год стартовый (234 ч.)			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	2	1	1	Предварительный осмотр, опрос.
2.	Балетная гимнастика	20	4	16	80	8	72	Контрольное задание «Составь свой комплекс».
3.	Экзерсис	30	6	24	82	10	72	Тестирование.
4.	Народный танец	10	2	8	20	5	15	
5.	Спортивный бальный танец	16	4	12	48	8	40	

6.	Итоговое занятие	1	-	1	2	-	1	Открытое занятие.
	Итого:	**78**	**17**	**61**	**234**	**33**	**201**	

Учебно-тематический план второго года обучения
(базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов.			Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Предварительный осмотр, опрос
2.	Балетная гимнастика	60	5	55	Контрольное задание «Составь свой комплекс».
3.	Экзерсис	102	8	94	Тестирование, синквейн.
4.	Народный танец	10	3	7	
5.	Спортивный бальный танец	58	8	50	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие.
	Итого:	**234**	**25**	**209**	

Учебно-тематический план третьего года обучения
(базовый уровень)

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Предварительный осмотр
2.	Балетная гимнастика	50	5	45	Контрольное задание «Составь свой комплекс».
3.	Экзерсис	112	8	104	Тестирование, синквейн.
4.	Народный танец	10	3	7	
5.	Спортивный бальный танец	58	8	50	
6.	Итоговое занятие:	2	-	2	
	Итого:	**234**	**25**	**209**	

Содержание программы первого года обучения
(стартовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство, танцевальный поклон-приветствие в начале и в конце занятия. Правила безопасного поведения на занятиях, в зале, в помещении ДЮСШ, правила безопасности во время посещения массовых праздников и мероприятий, правило безопасности на дорогах.

Практика. Танцевальная разминка, ОРУ.

Вводный контроль. Опрос, предварительный осмотр.

2. Балетная гимнастика

Теория. Правила безопасности и поведение во время упражнений на растяжение мышц. Беседа: «Стрейчинг».

Практика.

Комплекс балетной гимнастики.

Текущий контроль - «Составь свой комплекс» (самостоятельное составление комплекса балетной гимнастики).

Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207

3. Экзерсис. Упражнения у станка и на середине зала.

Теория: термины и названия, французский язык - язык балета.

Постановка корпуса лицом к станку, положение рук на палке. Понятие выворотность стоп, подъём щиколоток, вытянутость подъёма. Постановка корпуса в движениях «одна рука на станке», положение руки, направление поворота головы и взгляда. Preparation. Оформление кисти. Наклоны и перегибы корпуса – port de bras у станка. Положение sur le cou- de – pied условное и обхватное, passé. Музыкальные размеры 2/4,3/4,4/4.

Понятие «точка» во время вращения. Движение по диагонали. Epaulement. Техника исполнения трамплинного прыжка. **Инструктаж по Т.Б.**

Практика: основные позиции ног 1,2,3,5,6. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции. Batment tendu jete, Jete pointe, 1 позиция. Rond de jamb par ter (внутрь и наружу, 1 позиция.) Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции. Preparation из положения одной рукой за палку.

Ходьба по кругу с носка и с пятки. Бег с носка. Port de bras (ноги в 1 позиции). Основные движения у станка отрабатываем на середине. Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте. Подскоки, боковой галоп. Трамплинные прыжки. Sotte по 1, 2 позиции.

Промежуточная аттестация – тест «Балетные термины».

4. Народный танец.

Теория. Беседа «Танцы народов мира».

Практика.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня
Хоровод и его основные мотивы - круг, шеен, «ручеёк», «улитка». Позиции рук в народном танце. Позиции рук в народном танце. Упражнения «Ёлочка», «Гормошка», «Верёвочка», «Моталочка», «Молоточек» и т.д.	Хоровод и его основные мотивы - круг, шеен, «ручеёк», «улитка». Позиции рук в народном танце. Упражнения «Ёлочка», «Гормошка», «Верёвочка», «Моталочка», «Молоточек» и т.д. **Танцевальный этюд «Русский танец».**

5. Спортивный бальный танец.

Теория. Беседы: «Европейская программа», «Латиноамериканская программа».

Медленный вальс. (Английский вальс). История, характер. Музыкальный размер. Настрой в танце. «Ведение партнёра». Закрытая позиция. Подъём и снижение. Работа стопы. Правила поведения в зале. Позиция променад.

Вальс в три па. История, характер. Музыкальный размер. Позиция в паре. Работа стоп.

Латиноамериканский танец. История, характер. Музыкальный размер. Положение в паре. Музыкальный размер. Работа ног. Открытая, закрытая позиции в паре. Положение рук.

Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207

Практика.

Задания стартового уровня	Задания базового уровня.
Медленный вальс. Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. **Вальс в три па.** Маятник вперёд, назад с поворотом направо, налево.	**Медленный вальс**. Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. Правый поворот. **Базовая композиция.** **Вальс в три па.** Балансе направо, налево. Маятник вперёд, назад с поворотом направо, налево, «Окошко», вальсовая дорожка. **Базовая композиция.**
Ча-ча-ча. Основной ход, раскрытие, поворот переключатель, поворот под рукой. Самба. Упражнения «пружина». Положение ног и рук. Основной ход.	Ча-ча-ча. Основной ход, раскрытие, поворот переключатель, поворот под рукой. Три ча-ча, «веер». **Базовая композиция.** Самба. Упражнения «пружина». Положение ног и рук. Основной ход. Самба ход. Виск. Бото фога. **Базовая композиция.**

6. Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика.

Промежуточная аттестация открытое занятие.

Содержание программы второго года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Правила безопасного поведения на занятиях, в зале, в помещении ДДЮТ, правила безопасности во время посещения массовых праздников и мероприятий, правило безопасности на дорогах.

Практика. Разминка, гимнастика в «партере».

Вводный контроль-опрос, предварительный осмотр.

2. Балетная гимнастика.

Теория. Правила безопасности и поведение во время упражнений на растяжение мышц. Беседа: «Стрейчинг».

Практика.

Комплекс балетной гимнастики.

Текущий контроль - «Составь свой комплекс» (самостоятельное составление комплекса балетной гимнастики).

Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207

3. Экзерсис.

Теория. Термины и названия. Понятие en dehors «наружу», en dedans вращение внутрь. Позы классического танца - arabesques:1,2. Связующие и вспомогательные движения pas de bouree, passé. 1,2 port de bras на середине зала. **Инструктаж по Т.Б.** при посещении массовых праздников и мероприятий.

Практика. Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции. Batment tendu крестом из первой позиции. Batment tendu jete, Jete pointe, 1 позиция. Rond de jamb par ter (внутрь и наружу, 1 позиция.) Pa de

bure 3 позиция. Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции. Preparation из положения одной рукой за опору. Demi plie по 1, 2, 3 позиции одной рукой за опору.

Demi plie, crand plie по1, 2, 5 позициям ног лицом к станку и держась одной рукой за палку. У опоры: battements tendus, battements jetes, crands battement jetes, battements frappe, petit battements sur le cju-de-pied, battements fondu, battements developpes, rond de jambe par terre.

На середине: 1,2,3 ports de bras, temps lie. Demi plie, battements tendus из 1 позиции, battements jete, arabesques 1,2,3,4.

Allegro. Прыжки с двух ног на две: changement de pied,echappe.

Вращение шене по диагонали и на месте.

Промежуточная аттестация тест, синквейн.

4. Народный танец.

Теория. Характер танца и его особенности. Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.

Практика. Переводы рук из одного положения в другое, волнообразные движения, упражнения для кистей. Для корпуса наклоны, перегибы, круговые движения корпусом. «Верёвочка», «Моталочка», голубец, танцевальные ходы, повороты.

Базовые движения и основные шаги традиционного ирландского танца в мягкой обуви: положение корпуса и рук во время танца; исходная позиция ног; движение ног в танце; положение коленей. Простая джига и рил, танцевальные этюды.

5. Спортивный бальный танец.

Теория.

Исторический танец. Бранли. Происхождение танца, его история, характер, настрой в танце. Музыкальный размер. Рисунок танца (хоровод, полукруг, змейка). Разновидности (простой Бранль, двойной, конский Бранль, Шотландский бранль).

Павана. Происхождение, история, характер. Музыкальный размер, рисунок танца. Положение в паре, поклон – приветствие, построение пар на сценической площадке.

Полька. История, происхождение, характер. Разновидности польки. Музыкальный размер 2/4.

Медленный вальс. (Английский вальс). История, характер. Музыкальный размер. Настрой в танце. «Ведение партнёра». Закрытая позиция. Подъём и снижение. Работа стопы. Правила поведения в зале. Позиция променад.

Вальс в три па. История, характер. Музыкальный размер. Основные движения.

Ча-Ча-Ча. История, характер. Музыкальный размер. Работа ног. Открытая, закрытая позиции в паре. Положение рук.

Самба. История, характер. Музыкальный размер. Положение в паре. Ритм.

Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207

Практика.

Задания стартового уровня.	Задания базового уровня.

Бранль. Основные шаги, повороты, подскоки бранля. **Павана.** Постановка в паре; поклон; шаг – релеве; шаг – остановка; акцентированный шаг (шаг тэп); шаг с выносом ноги на носок. Постановка рук. **Полька.** Основные движения: Полька – галоп влево. Полька – галоп вправо.	**Бранль.** Основные шаги, повороты, подскоки бранля. «Официальный бранль», «Гороховый бранль». **Павана.** Постановка в паре; поклон; шаг – релеве; шаг – остановка; акцентированный шаг (шаг тэп); шаг с выносом ноги на носок. Постановка рук. **Танец «Павана».** **Полька.** Основные движения: Полька – галоп влево. Полька – галоп вправо. Галоп в сторону с шагом тэп на 4. **Круговой танец «Корабельный повар».**
Медленный вальс. Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. Правый поворот.	**Медленный вальс.** Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. Правый поворот. Виск. Шоссе. Проходящая перемена. **Базовая композиция.**
Вальс в три па. Маятник вперёд, назад с поворотом направо, налево.	Вальс в тир па. Балансе направо, налево. Маятник вперёд, назад с поворотом направо, налево, «Окошко», вальсовая дорожка. **Базовая композиция. Танец «Испанский вальс».**
Ча-ча-ча. Основной ход, раскрытие, поворот переключатель, поворот под рукой.	**Ча-ча-ча.** Основной ход, раскрытие, поворот переключатель, поворот под рукой, «Веер», «Волчок». **Базовая композиция.**
Самба. Упражнения «пружина». Положение ног и рук. Основной ход. Самба ход.	**Самба.** Упражнения «пружина». Положение ног и рук. Основной ход. Самба ход. Виск. Бото фога. **Базовая композиция.**

6. Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика. Промежуточная аттестация открытое занятие.

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Правила безопасного поведения на занятиях, в зале, в помещении ДДЮТ, правила безопасности во время посещения массовых праздников и мероприятий, правило безопасности на дорогах.

Практика. Разминка, гимнастика в «партере».

Вводный контроль-опрос, предварительный осмотр.

2. Балетная гимнастика.

Теория. Правила безопасности и поведение во время упражнений на растяжение мышц. Беседа: «Стрейчинг».

Практика.

Комплекс балетной гимнастики.

Текущий контроль - «Составь свой комплекс» (самостоятельное составление комплекса балетной гимнастики).

Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207

3. Экзерсис.

Теория. Термины и названия. 4 позиция ног. Участие рук в экзерсисе у палки. Применение поз классического танца в комбинациях у станка. Основные

понятия. Epaulement croisee и efface. Port de bras. Tours. **Инструктаж по Т.Б.** при посещении массовых праздников и мероприятий.

Практика. Отработка и усложнение ранее изученных движений: Demi plie, crand plie по1,2, 5 позициям ног лицом к станку и держась одной рукой за палку. Battements tendus, battements jetes, crands battement jetes, battements frappe, petit battements sur le cju-de-pied, battements fondu, battements developpes, rond de jambe par terre.

Освоение и применение 4 позиции ног. Исполнение упражнений ноги в 5 позиции. Исполнение движений изученных у станка в комбинациях на середине класса. 1,2,3 ports de bras, temps lie. Demi plie, battements tendus из 1 позиции, battements jete, arabesques 1,2,3,4. Прыжки с двух ног на две: changement de pied,echappe, assemble. Pas de bourree не меняя ног.

Промежуточная аттестация: тесты, синквейн «Балет - классический танец».

4. Народный танец.

Теория. Характер танца и его особенности. Позиции ног, рук. Танцевальные ходы, бег, боковые ходы.

Практика. Переводы рук из одного положения в другое, волнообразные движения, упражнения для кистей. Для корпуса наклоны, перегибы, круговые движения корпусом. «Верёвочка», «Моталочка», голубец, танцевальные ходы, повороты.

Базовые движения и основные шаги традиционного ирландского танца в мягкой обуви: положение корпуса и рук во время танца; исходная позиция ног; движение ног в танце; положение коленей. Простая джига и рил, танцевальные этюды.

Элементы восточного танца. Движения руками, вращение. «Удары», «Восьмёрка», «Ключи». Упражнения на изоляцию.

5. Спортивный бальный танец.

Теория.

Контрданс. История, характер, происхождение. Музыкальный размер. Построение на сценической площадке (линии, квадрат).

Чарльстон. История, характер, происхождение. Музыкальный размер. Построение на сценической площадке.

Медленный вальс. (Английский вальс). История, характер. Музыкальный размер. Настрой в танце. «Ведение партнёра». Закрытая позиция. Подъём и снижение. Работа стопы. Правила поведения в зале. Позиция променад.

Фокстрот. История, характер. Музыкальный размер. Подъём и снижение. Работа стопы. Позиция променад.

Кантри денс. История танца, стиль. Музыкальный размер. Танец по квадрату.

Электрик слайд.

Ча-Ча-Ча. История, характер. Музыкальный размер. Работа ног. Открытая, закрытая позиции в паре. Положение рук.

Самба. История, характер. Музыкальный размер. Положение в паре. Ритм.

Джайв. История, характер. Музыкальный размер. Положение в паре.

Данная тема реализуется по ссылке: https://vk.com/club151512207

Практика.

Задания базового уровня.	Задания углублённого уровня.
Контрданс. Основной ход. Построение на сценической площадке (линии, квадрат). **Танец «Воскресный день Джейн».** **Чарльстон.** Основной ход. **Танец «Чарльстон Медисон».** **Кантри денс. «Электрик слайд».**	**Контрданс.** Основной ход. Построение на сценической площадке (линии, квадрат). **Танец «Воскресный день Джейн».** **Чарльстон.** Основной ход. **Танец «Чарльстон Медисон».** **Кантри денс. «Электрик слайд».**
Медленный вальс. Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. Правый поворот. Виск. Шоссе. Проходящая перемена. **Базовая композиция.** **Фокстрот.** Основной ход. Четвертной поворот, променад, «Виноградный шаг». **Базовая композиция.**	**Медленный вальс.** Закрытые перемены, малый квадрат, большой квадрат. Вальсовая дорожка. Правый поворот. Виск. Шоссе. Проходящая перемена. **Базовая композиция, «Вальс Бостон».** **Фокстрот.** Основной ход. Четвертной поворот, променад, «Виноградный шаг». **Базовая композиция.** **Квик степ.** Основной ход, повороты, базовая композиция.
	Круговые танцы: «Марш Рима», «Марш герцога Карла», «Испанский вальс», «Вальс святого Бернара», «Шопелуаз».
Ча-ча-ча. Основной ход, раскрытие, поворот переключатель, поворот под рукой, «Веер», «Волчок». **Базовая композиция.**	**Ча-ча-ча.** Композиция серебренного уровня.
Самба. Упражнения «пружина». Положение ног и рук. Основной ход. Самба ход. Виск. Бото фога. **Базовая композиция.**	**Самба.** Композиция серебренного уровня.
Джайв. Основной ход, «расскрытие», повороты. **Базовая композиция.**	**Джайв.** Композиция серебренного уровня.

6. Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика. Промежуточная аттестация открытое занятие.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения				
1	Вводное занятие	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	инструкции по ТБ, специальная литература
2	Балетная гимнастика	беседа-лекция, опрос практическое	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура

		занятие		
3	Экзерсис	беседа-лекция, опрос практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
4	Народный танец	беседа-лекция, опрос практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
5	Спортивный бальный танец	беседа-лекция, опрос практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
6	Итоговое занятие	беседа-лекция, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	аудио аппаратура
2 год обучения				
1	Вводное занятие	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	инструкции по ТБ, специальная литература
2	Балетная гимнастика.	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
3	Экзерсис	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
4	Народный танец	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
5	Спортивный бальный танец	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
6	Итоговое занятие	практическое занятие	практические, наглядные, словесные	аудио аппаратура
3 год обучения				
1	Вводное занятие	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	инструкции по ТБ, специальная литература
2	Балетная гимнастика	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
3	Экзерсис	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура

4	Народный танец	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
5	Спортивный бальный танец	беседа-лекция, опрос, практическое занятие	практические, наглядные, словесные	специальная литература, аудио и видео аппаратура
6	Итоговое занятие	практическое занятие	практические, наглядные, словесные	аудио аппаратура

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Проявлять положительные качества личности: взаимопомощь, доброжелательное отношение, внимательность, организованность. Самостоятельно замечать и исправлять свои ошибки, следовать рекомендациям педагога.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Стремиться переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	**Знать**: название классического pas и его музыкальный размер; возможные комбинации pas, последовательность исполнения; комплекс балетной гимнастик; основные ходы народного и спортивного бального танца; правила безопасного поведения в зале. В помещении «ДЮСШ», правила пожарной безопасности. **Уметь**: сознательно исполнить экзерсис у станка и на середине зала, комплекс балетной гимнастики, этюды народного танца и базовые движения спортивного бального танца.	объявление благодарности, похвальный лист
Базовый	**Знать:** особенности каждого движения и распространённые ошибки, понимать возможность их исправления; технику безопасности при выполнении упражнений у станка, не середине зала, комплекс балетной гимнастики. Музыкальный размер (счёт), структуру (порядок движений) базовых композиций, народных этюдов, изученных танцев. Знать правила пожарной безопасности, правила поведения при посещении массовых мероприятий и праздников. **Уметь**: уметь объяснить основные понятия	размещение на сайте сети Интернет, объявление благодарности, похвальный лист

	классического танца: epaulement, позы croisee и efface, en dehors и en dedans, aplomb; координировать хореографические движения под музыку. Уметь выполнять задания по темам и разделам программы.	

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный контроль – предварительный осмотр на наличие физических данных учащихся проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня возможностей учащихся, поступивших на 1 год обучения, или осваивающих программу 2-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе.

текущий контроль успеваемости – мониторинг, контрольные задания, упражнения, наблюдение, осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам разделам данной программы;

промежуточная аттестация – контрольные тесты, открытые занятия проводится 2 раза в год (декабрь, май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Список литературы

для тренера - преподавателя

1. Богомолова, Л.В., Основы танцевальной культуры / Л.В. Богомолова. - М.: Новая школа, 1993.

2.Ваганова, А.Я., Основы классического танца: учебник. 5-е изд. / А.Я. Ваганова.- Л.: Искусство, 1980.

3. Гусев, Г.П., Методика преподавания народного танца / Г.П. Гусев. - М.: ГИЦ Владос, 2003.

4. Головкина, С.Н., Уроки классического танца в старших классах/ С.Н. Головкина.- М.: Искусство,1989.

5. Костравицкая, В.С., Школа классического танца / В.С. Костровицкая., А.А. Писарев. – Л.: Искусство, 1986.

для учащихся

1. Богомолова, Л.В., Основы танцевальной культуры / Л.В. Богомолова. - М.: Новая школа, 1993.

2. Бурмистрова, И., Школа танцев для юных / И.Бурмистрова., К.Силавева.- СПб.: Терция, 2003.

3.Ваганова, А.Я., Основы классического танца: учебник. 5-е изд. / А.Я. Ваганова.- Л.: Искусство, 1980.

4.Гусев, Г.П., Методика преподавания народного танца / Г.П. Гусев. - М.: ГИЦ Владос, 2003.

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивная хореография»
на 2022-2023 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2022г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2023г.

3. Продолжительность учебных занятий: 1 - 2 раза в неделю по 1 - 2 занятию, продолжительностью 45 минут,перемена между занятиями 5 -10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Цветков А.М. группа № 1	1	12	6	102	132	234
Цветков А.М. группа № 2	1	12	6	102	132	234
Веричева О.В. группа № 1	1	11	2	36	42	78
Веричева О.В. группа № 2	1	11	2	34	44	78
Веричева о.В. группа № 3	1	9	2	35	43	78

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	День недели	Время
1.	Цветков А.М. группа № 1	Понедельник Вторник Среда	16.40 – 18.10
2.	Цветков А.М. группа № 2	Понедельник Вторник Среда	15.00 – 16.35
3.	Веричева О.В. группа № 1	Четверг	16.30 – 18.05
4.	Веричева О.В. группа № 2	Вторник	16.00 – 17.35
5.	Веричева о.В. группа № 3	Вторник Четверг	15.00 – 15.45

6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

вводный контроль – сентябрь 2022 г.
промежуточная аттестация за 1 полугодие – декабрь 2022 г.
промежуточная аттестация за 2 полугодие – май 2023г.

7. Каникулы
Зимние: 01.01.2022 - 08.01.20223

8.Праздничные дни в 2022 – 2023 учебном году:
4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов

Цветков А.М. группа № 1,группа № 2 (стартовый уровень 1 год обучения) «Спортивная хореография»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				**2**
1	05.09.2022		**Вводное занятие**. Инструктаж по Т.Б. **Вводный контроль опрос,** предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Балетная гимнастика				**80**
2	06.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
3	07.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
4	12.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
5	13.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
6	14.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
7	19.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
8	20.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
9	21.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
10	26.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
11	27.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
12	28.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
13	03.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
14	04.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
15	05.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
16	10.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
17	11.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
18	12.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
19	17.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
20	18.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
21	19.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
22	24.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
23	25.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
24	26.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
25	31.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
26	01.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
27	02.11.2022		Комплекс балетной гимнастики. **Текущий контроль -** контрольное задание.	2
28	07.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
29	08.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
30	09.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
31	14.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
32	15.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
33	16.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
34	21.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
35	22.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
36	23.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2

37	28.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
38	29.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
39	30.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
40	05.12.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
41	06.12.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
3. Тема: Экзерсис				**82**
42	07.12.2022		Основные позиции ног 1,2,6	2
43	12.12.2022		Основные позиции ног 1,2,6	2
44	13.12.2022		Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
45	14.12.2022		Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
46	19.12.2022		Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
47	20.12.2022		Batments tendus. **Промежуточная аттестация -** тест «Балетные термины», синквейн.	2
48	21.12.2022		Batments tendus.	2
49	26.12.2022		Batments tendus. **Инструктаж по Т.Б.**	2
50	27.12.2022		Batments tendus.	2
51	28.12.0022			2
			Итого за 1 полугодие:	**102**
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
52	02.01.2023		Batments tendus jete.	2
53	03.01.2023		Batments tendus jete.	2
54	04.01.2023		Batments tendus jete.	2
55	09.01.2023		Batments tendus jete.	2
56	10.01.2023		Batments tendus jete.	2
57	11.01.2023		Batments tendus jete.	2
58	16.01.2023		Rond de jamb par ter.	2
59	17.01.2023		Rond de jamb par ter.	2
60	18.01.2023		Rond de jamb par ter.	2
61	23.01.2023		Rond de jamb par ter.	2
62	24.01.2023		Rond de jamb par ter.	2
63	25.01.2023		Rond de jamb par ter.	2
64	30.01.2023		Обхватное положение sur le cju-de-pied.	2
65	31.01.2023		Обхватное положение sur le cju-de-pied.	2
66	01.02.2023		Battements frappes на подъем в сторону.	2
67	06.02.2023		Battements frappes на подъем в сторону.	2
68	07.02.2023		Battements frappes на подъем в сторону.	2
69	08.02.2023		Battements frappes вперёд, в сторону, назад.	2
70	13.02.2023		Battements frappes вперёд, в сторону, назад.	2
71	14.02.2023		Battements frappes вперёд, в сторону, назад.	2
72	15.02.2023		Battements frappes вперёд, в сторону, назад.	2
73	20.02.2023		Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	2
74	21.02.2023		Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	2
75	22.02.2023		Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	2
76	27.02.2023		Preparation из положения одной рукой за палку.	2
77	28.02.2023		Preparation из положения одной рукой за палку.	2
78	01.03.2023		Port de bras 1.	2
79	06.03.2023		Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте.	2
80	07.03.2023		Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте.	2
81	08.03.2023		Трамплинные прыжки.	2
82	13.03.2023		Sotte по 1,2 позиции.	2
4. Тема: Акробатика				**68**
83	14.03.2023		Стойка на лопатках « берёзка»	2

84	15.03.2023		Мост	2
85	20.03.2023		Мост	2
86	21.03.2023		Кувырок вперёд, назад, кувырок через плечо	2
87	22.03.2023		Кувырок вперёд, назад, кувырок через плечо	2
88	27.03.2023		Кувырок вперёд, назад, кувырок через плечо	2
89	28.03.2023		Складка ноги врозь	2
90	29.03.2023		Складка ноги врозь	2
91	03.04.2023		Равновесие « ласточка»	2
92	04.04.2023		Шпагаты	2
93	05.04.2023		Шпагаты	2
94	10.04.2023		Стойка махом, кувырок вперёд	2
95	11.04.2023		Стойка махом, кувырок вперёд	2
96	12.04.2023		Переворот боком « колесо»	2
97	17.04.2023		Переворот боком « колесо»	2
98	18.04.2023		Рондат	2
99	19.04.2023		Рондат	2
100	24.04.2023		Кувырок назад в стойку на руках	2
101	25.04.2023		Кувырок назад в стойку на руках	2
102	26.04.2023		Кувырок назад в стойку на руках	2
103	01.05.2023		Переворот вперёд (на две)	2
104	02.05.2023		Переворот вперёд (на две)	2
105	03.05.2023		Переворот вперёд (на одну)	2
106	08.05.2023		Переворот вперёд (на одну)	2
107	09.05.2023		Арабский переворот	2
108	10.05.2023		Равновесие на локте	2
109	15.05.2023		Фляк	2
110	16.05.2023		Фляк	2
111	17.05.2023		Стойка на руках	2
112	22.05.2023		Стойка на руках	2
113	23.05.2023		Сальто вперёд	2
114	24.05.2023		Сальто вперёд	2
115	29.05.2023		Сальто вперёд	2
116	30.05.2023		Сальто вперёд	2
5. Тема: Итоговое занятие				**2**
117	31.05.2023		**Промежуточная аттестация** открытое занятие.	2
			Итого за 2 полугодие:	**132**
			Всего:	**234**

Веричева О.В. группа 1. Первый год обучения «Спортивная хореография»

№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				**2**
1	01.09.2022		**Вводное занятие**. Инструктаж по Т.Б. **Вводный контроль опрос,** предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Балетная гимнастика				**20**
2	08.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
3	15.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
4	22.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
5	29.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
6	06.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
7	13.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
8	20.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
9	27.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
10	03.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
11	10.11.2022		Комплекс балетной гимнастики. **Текущий контроль**	2

			– «Составь свой комплекс».	
3. Тема: Экзерсис				**30**
12	17.11.2022		Основные позиции ног 1,2,6.	2
13	24.11.2022		Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
14	01.12.2022		Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
15	08.12.2022		Batments tendus.	2
16	15.12.2022		Batments tendus. **Инструктаж по Т.Б.**	2
17	22.12.2022		Batments tendus jete. **Промежуточная аттестация –** тест «Балетные термины».	2
18	29.12.2022		Batments tendus jete.	2
			Итого за 1 полугодие:	**36**
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
19	05.01.2023		Rond de jamb par ter.	2
20	12.01.2023		Rond de jamb par ter.	2
21	19.01.2023		Обхватное положение sur le cju-de-pied	2
22	26.01.2023		Battements frappes на подъем в сторону	2
23	02.02.2023		Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	2
24	09.02.2023		Preparation из положения одной рукой за палку.	2
25	16.02.2023		Port de bras 1. Трамплинные прыжки, боковой галоп.	2
26	23.02.2023		Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте. Sotte по 1,2 позиции.	2
4. Тема: Народный танец				**10**
27	02.03.2023		Хоровод и его основные мотивы- круг, шеен, «ручеёк», «улитка».	2
28	09.03.2023		Позиции рук в народном танце.	2
29	16.03.2023		Упражнения «Ёлочка», «Гормошка».	2
30	23.03.2023		«Моталочка», «Молоточек».	2
31	30.03.2023		«Верёвочка».	2
5. Тема: Спортивный бальный танец				**14**
32	06.04.2023		Медленный вальс.	2
33	13.04.2023		Медленный вальс.	2
34	20.04.2023		Вальс в три па.	2
35	27.04.2023		Вальс в три па.	2
36	04.05.2023		Ча-ча-ча.	2
37	11.05.2023		Ча-ча-ча.	2
38	18.05.2023		Самба.	2
6. Тема: Итоговое занятие				**2**
39	25.05.2023		**Промежуточная аттестация** открытое занятие.	2
			Итого за 2 полугодие:	**42**
			Всего:	**78**

Веричева О.В. группа 2. Первый год обучения «Спортивная хореография»

№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				**2**
1	06.09.2022		**Вводное занятие**. Инструктаж по Т.Б. **Вводный контроль опрос,** предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Балетная гимнастика				**20**
2	13.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
3	20.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
4	27.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
5	04.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2

6	11.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
7	18.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
8	25.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
9	01.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
10	08.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	2
11	15.11.2022		Комплекс балетной гимнастики. **Текущий контроль** – «Составь свой комплекс».	2
3. Тема: Экзерсис				**30**
12	22.11.2022		Основные позиции ног 1,2,6.	2
13	29.11.2022		Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
14	06.12.2022		Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	2
15	13.12.2022		Batments tendus.	2
16	20.12.2022		Batments tendus. **Инструктаж по Т.Б.**	2
17	27.12.2022		Batments tendus jete. **Промежуточная аттестация –** тест «Балетные термины».	2
			Итого за 1 полугодие:	**34**
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
18	03.01.2023		Batments tendus jete.	2
19	10.01.2023		Rond de jamb par ter.	2
20	17.01.2023		Rond de jamb par ter.	2
21	24.01.2023		Обхватное положение sur le cju-de-pied	2
22	31.01.2023		Battements frappes на подъем в сторону	2
23	07.02.2023		Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	2
24	14.02.2023		Preparation из положения одной рукой за палку.	2
25	21.02.2023		Port de bras 1. Трамплинные прыжки, боковой галоп.	2
26	28.02.2023		Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте. Sotte по 1,2 позиции.	2
4. Тема: Народный танец				**10**
27	07.03.2023		Хоровод и его основные мотивы- круг, шеен, «ручеёк», «улитка».	2
28	14.03.2023		Позиции рук в народном танце.	2
29	21.03.2023		Упражнения «Ёлочка», «Гормошка».	2
30	28.03.2023		«Моталочка», «Молоточек».	2
31	04.04.2023		«Верёвочка».	2
5. Тема: Спортивный бальный танец				**14**
32	11.04.2023		Медленный вальс.	2
33	18.04.2023		Медленный вальс.	2
34	25.04.2023		Вальс в три па.	2
35	02.05.2023		Вальс в три па.	2
36	09.05.2023		Ча-ча-ча.	2
37	16.05.2023		Ча-ча-ча.	2
38	23.05.2023		Самба.	2
6. Тема: Итоговое занятие				**2**
39	30.05.2023		**Промежуточная аттестация** открытое занятие.	2
			Итого за 2 полугодие:	**44**
			Всего:	**78**

Веричева О.В. группа 3. Первый год обучения «Спортивная хореография»

№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2022-2023 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				**1**

1	01.09.2023		**Вводное занятие**. Инструктаж по Т.Б. **Вводный контроль опрос,** предварительный осмотр. Общеукрепляющие упражнения.	1
2. Балетная гимнастика				**20**
2	06.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
3	08.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
4	13.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
5	15.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
6	20.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
7	22.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
8	27.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
9	29.09.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
10	04.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
11	06.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
12	11.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
13	13.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
14	18.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
15	20.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
16	25.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
17	27.10.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
18	01.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
19	03.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
20	08.11.2022		Комплекс балетной гимнастики.	1
21	10.11.2022		Комплекс балетной гимнастики. **Текущий контроль** – «Составь свой комплекс».	1
3. Экзерсис				**30**
22	15.11.2022		Основные позиции ног 1,2,6.	1
23	17.11.2022		Основные позиции ног 1,2,6.	1
24	22.11.2022		Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	1
25	24.11.2022		Demi plie по позициям, лицом к станку. Releve на полупальцах в 1,2,6 позиции.	1
26	29.11.2022		Batments tendus.	1
27	01.12.2022		Batments tendus.	1
28	06.12.2022		Batments tendus.	1
29	08.12.2022		Batments tendus.	1
30	13.12.2022		Batments tenduss jete.	1
31	15.12.2022		Batments tendus jete.	1
32	20.12.2022		Batments tendus jete. **Промежуточная аттестация –** тест «Балетные термины».	1
33	22.12.2022		Rond de jamb par ter.	1
34	27.12.2022		Rond de jamb par ter. **Инструктаж по Т.Б.**	1
35	29.12.2022		Rond de jamb par ter.	1
Итого за 1 полугодие:				**35**
2 полугодие 2022-2023 учебного года				
36	03.01.2023		Обхватное положение sur le cju-de-pied	1
37	05.01.2023		Battements frappes на подъем в сторону	1
38	10.01.2023		Battements frappes вперёд, в сторону, назад.	1
39	12.01.2023		Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	1
40	17.01.2023		Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	1
41	19.01.2023		Выворотное положение passé, roleve lan в сторону из первой позиции.	1
42	24.01.2023		Preparation из положения одной рукой за палку.	1
43	26.01.2023		Preparation из положения одной рукой за палку.	1
44	31.01.2023		Port de bras 1	1
45	02.02.2023		Port de bras 1	1
46	07.02.2023		Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте.	1

47	09.02.2023		Вращение по диагонали налево и право, повороты на месте.	1
48	14.02.2023		Трамплинные прыжки, боковой галоп.	1
49	16.02.2023		Sotte по 1,2 позиции	1
50	21.02.2023		Sotte по 1,2 позиции	1
51	23.02.2023		Sotte по 1,2 позиции	1
4. Народный танец				**10**
52	28.02.2023		Хоровод и его основные мотивы- круг, шеен, «ручеёк», «улитка».	1
53	02.03.2023		Хоровод и его основные мотивы- круг, шеен, «ручеёк», «улитка».	1
54	07.03.2023		Позиции рук в народном танце.	1
55	09.03.2023		Позиции рук в народном танце.	1
56	14.03.2023		Упражнения «Ёлочка», «Гормошка».	1
57	16.03.2023		Упражнения «Ёлочка», «Гормошка».	1
58	21.03.2023		«Моталочка», «Молоточек».	1
59	23.03.2023		«Моталочка», «Молоточек».	1
60	28.03.2023		«Верёвочка».	1
61	30.03.2023		«Верёвочка».	1
5. Спортивный бальный танец				**16**
62	04.04.2023		Медленный вальс.	1
63	06.04.2023		Медленный вальс.	1
64	11.04.2023		Медленный вальс.	1
65	13.04.2023		Медленный вальс.	1
66	18.04.2023		Медленный вальс.	1
67	20.04.2023		Вальс в три па.	1
68	25.04.2023		Вальс в три па.	1
69	27.04.2023		Вальс в три па.	1
70	02.05.2023		Вальс в три па.	1
71	04.05.2023		Ча-ча-ча.	1
72	09.05.2023		Ча-ча-ча.	1
73	11.05.2023		Ча-ча-ча.	1
74	16.05.2023		Ча-ча-ча.	1
75	18.05.2023		Самба.	1
76	23.05.2023		Самба.	1
77	25.05.2023		Самба.	1
5. Итоговое занятие				**1**
78	30.05.2023		**Промежуточная аттестация** открытое занятие.	1
			Итого за 2 полугодие:	**43**
			Всего:	**78**

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Вводный контроль – опрос 1-2 год обучения

1.Танец – это … (Дайте свое определение)
2.Какая взаимосвязь танца с музыкой?
А) Музыка отражает смысл танца
Б) Танец – визуализация музыки
В) Танец и музыка не могут существовать друг без друга
Г) Никакой взаимосвязи нет
3.Любите ли вы танцевать? (Дать свой ответ)
4. Зачем человек танцует? (Дать свой ответ)

Вводный контроль - предварительный осмотр 1-5 год обучения

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах

Вводный контроль 3-5 год обучения - опрос + показ pas, базируется на вопросах педагога

1. Demi plie, grand plie это?
2. battement tendu- это?
3. battement tendu jete- это?
4. rond de jambe par terre –это?
5. battement fondu- это?
6. battement frappe-это?
7. Rond de jambe en l`air-это?
8. Developpe; releve lent -это?
9. Grand battement jete –это?
10. Упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras-это?

Тест по проверке теоретических знаний (Полный балетный тест)

Соедините линиями термины и соответствующие описание движений.

Термины		**Описание движения**
1.Demi – plie, plie Деми плие		Устойчивость в танцах, правильно поставленный корпус.
2.En dehors ан деор (изнутри)		Из 5 позиции ступня вынимаемой ноги скользит до колена опорной ноги и вынимается в заданном направлении на 90*
3.En dedans Ан дедан (внутрь)		Полуприседание и глубокое приседание
4.aplomb апломб		Рабочая нога чертит дугу по полу.
5.Battements tendus Ватман тандю		Руки отведены в сторону, чуть-чуть округло согнуты в локтях.
6.Battements tenlus jete Ватман тандю жете		Поза классического танца на одной ноге с другой нагой поднятой на 90* и отведённой назад в

		согнутом положении.
7.Grands battements jetes Гранд батман жете		Из 5 поз. Полуприседание, оттолкнуться пятками и прыжком перейти во 2 позицию, из 2 позиции прыжком вернуться в 5.
8.Battement frappe батман фрапе		Из 5 полуприседание и одновременно рабочая нога скользящим движением отводиться в сторону 2 позиции, опорной оттолкнуться и прыжком собрать ноги в 5 поз.
9.Battement fondu Ватман фоундю		Рабочая нога на высоте 45* описывает дугу в направлении 2 позиции «наружу» и «внутрь».
10. Petit battement sur le cou-de-pied Пти батман сюр лек у де пье		Вращательное движение, направляющиеся «наружу»
11.Battements developpes Батман девлёпе		Вращательное движение, направляющиеся «внутрь».
12.Rond de jambe par terre Ронд де жамб пар тер		Отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении
13.Rond de jambe en l air Ронд де жамб ан лер		Бросок вытянутой рабочей ноги в заданном направлении на 45*
14.Pas echappe Ра эшаппе		Бросок вытянутой рабочей ноги по всем направлениям на 90*
15.Pas assemble Ра ассамбле		Рабочая нога бьёт опорную в положении sur le cou-de- pied и ударяет вытянутым носком в пол на 2 позицию
16.Attitudes атитюд		«Тающее» движение на опорной ноге с выносом рабочей через cou-de-pied в заданном направлении на 45*
17.Вторая позиция рук		Маленький battement с неполным разгибанием ноги из положения cou-de-pied

*- градусы

«Заданное направление» - вперёд, в сторону или назад.

Промежуточная аттестация: тематическо занятие «Если бы я был(а) преподавателем классического танца».

В группе выбирается несколько учащихся и распределяется между ними движения классического экзерсиса у станка и на середине зала. Выбранные ученики по очереди проводят свою часть урока, в зависимости от года обучения. Это занятие даёт возможность проявить лидерские качества, показать свои знания и умения как в роли ученика, так и преподавателя.

Синквейн на тему «Балет - классический танец».

Если вы еще не знаете, что такое синквейн, то я вам сейчас объясню.

Синквейн (от фр. **cinquains**, англ. **cinquain**) — это творческая работа, которая имеет короткую форму стихотворения, состоящего из пяти нерифмованных строк.

Синквейн – это не простое стихотворение, а стихотворение, написанное по следующим правилам:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, несущая определенный смысл.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

Составлять синквейн очень просто и интересно. И к тому же, работа над его созданием развивает образное мышление.

Пример синквейна на тему жизни:

Жизнь.
Активная, бурная.
Воспитывает, развивает, учит.
Дает возможность реализовать себя.
Искусство.

Приложение 3

Методические материалы программы

Перечень УМК

Методические разработки. Презентация к дополнительной общнразвивающей программе «Стрейчинг»- «Йога – гимнастика души», «Традиционный ирландский танец» - «Культура Ирландии», «Ошибки в классическом танце»

Творческие работы уч-ся. Презентация «Егор и все, все, все»

Дидактический материал. Словарь терминов классического танца. Викторины, кроссворды, тесты – презентации. Оценочные материалы к промежуточной аттестации

Структура (алгоритм) учебного занятия

Структура занятия по хореографии остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки и выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, комплексами партерной гимнастики. Также упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Основная часть. Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала движений классического танца. Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма – одночастная, когда упражнения только у опоры или только на середине зала.

В данной программе используется двухчастная форма (у опоры, затем на середине).

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждой учащиеся.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия по хореографии может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

Между тем, на **«стартовом уровне»** обучения 1 года и 2-3 года обучения **«базового уровня»** первая часть урока более длительна, т.к. способствует развитии физических данных необходимых для дальнейшего обучения.

Последовательность упражнений на занятии по хореографии строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным

увеличением амплитуды движений включая в работу всё более крупные группы мышц.

Примерная последовательность упражнений на занятии:

Подготовительная часть

1. Поклон - приветствие.
2. Разновидности ходьбы, бега, партерная гимнастика, общеразвивающие упражнения.

Основная часть

а) У опоры:

1. Demi plie, grand plie
2. варианты battement tendu.
3. battement tendu jete.
4. rond de jambe par terre
5. Варианты battement fondu
6. Варианты battement frappe
7. Rond de jambe en l`air
8. Developpe; releve lent
9. Упражнения на растягивание.
10. Grand battement jete

б) На середине

1. Упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras
2. Pas изученные у опоры выполняются на середине зала (см. выше)
3. Прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; и т.д.
4. Туры lents, различные повороты.
5. Танцевальные этюды, вариации, комбинации.
6. Танец на пальцах («продвинутый уровень»)

Заключительная часть

Поклон - прощание.

Критерии оценки самостоятельных исполнений танцевальных композиций, комбинаций, вариаций:

1 уровень - правильно называет движение, показывает его исполнения и обращает внимание на ошибки

2 уровень – точное музыкальное исполнение движений и комбинаций. Самостоятельное исправление своих ошибок.

3 уровень – старательное исполнение с рядом технических ошибок и недочёт