

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства  
Приморского района Санкт – Петербурга  
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

---

ПРИНЯТА  
Протокол Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦДЮИ  
№3 от 26.05.2025

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ от 26.05.2025 № 7/05  
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ  
И.В. Поликарпова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ «АНСАМБЛЬ РУСЬ»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок освоения: 3 года

Разработчики:  
Куликова Елена Владимировна,  
педагог дополнительного образования  
Смелова Алла Юрьевна,  
методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа ансамбля народного танца «Русь» разработана в ГБУ ДО ЦДЮИ с учетом специфики преподавания, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, имеющих хореографические способности, и направлена на решение задач формирования общей культуры, адаптации личности к жизни в обществе, создания основы для осознанного профессионального самоопределения.

Программа разработана на основе методик хореографических профессиональных учебных заведений, собственного педагогического опыта разработчиков программы, в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования<sup>1</sup>.

### **Направленность программы: художественная.**

Содержание программы тесно связано с содержанием учебных программ по ритмике, гимнастике, классической хореографии, народному и современному танцу. Полученные по этим предметам знания, умения, навыки позволяют приступить к изучению усложненного материала, который является содержанием данной программы. Приобретенные ранее музыкально-ритмические навыки дают возможность изучать движения с разнообразным ритмическим рисунком, как у станка, так и на середине зала. Занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяя и обогащая исполнительские возможности, формируется нравственно-эстетическое отношение к танцевальной культуре народов мира, танцевальной культуре русского народа в особенности.

### **Адресат программы**

В учебном процессе участвуют мальчики-юноши и девочки-девушки в возрасте от 14 до 18 лет с высокой степенью мотивации на танцевальное творчество, имеющие танцевальные данные выше среднего уровня и базовые знания по хореографии, так как обучение по данной программе предполагает углубленный уровень изучения материала, более серьезные тренировочные занятия, стабильные конкурсные выступления.

Обязательным условием является отсутствие противопоказаний к физическим нагрузкам и наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям хореографией.

### **Актуальность программы**

Специфика и содержание данной образовательной программы опираются на социальный заказ современного российского общества, который формируется из анализа социальных проблем нашего многонационального государства. Миссия программы - через изучение танцевальных культур разных народов и глубокое погружение в русскую танцевальную культуру *воспитать любовь к Родине и дружественное отношение к людям других национальностей.*

Опираясь на богатые традиции русской танцевальной школы, учитывая личный опыт педагогов, программа позволяет грамотно и профессионально *развить тело танцора и максимально раскрыть его творческие способности*, используя современные формы обучения, разнообразные ресурсы, в том числе электронные, а также возможности Центра искусств и уникальной культурно-образовательной среды Санкт-Петербурга.

Необходимость данной программы возникла и в связи с изменением статуса и, соответственно, названия Учреждения: «Центр детского и юношеского музыкально-хореографического искусства» предопределяет наличие программ для учащихся старшего школьного возраста и молодежи. Также учащиеся, некогда пришедшие в Центр маленькими детьми, имеют возможность заниматься хореографическим творчеством и концертной деятельностью до окончания общеобразовательной школы.

Программа является частью проекта ЦИ по работе с одаренными детьми. В рамках программы может реализовываться обучение детей, имеющих врожденные танцевальные данные или достигших высокого уровня развития своих способностей в хореографии, с учетом

<sup>1</sup> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

индивидуализации обучения, что предполагает выполнение творческих заданий большей сложности. Такое обучение способствует развитию самостоятельности, творческого подхода к решению поставленных задач, выполнению творческих проектов и дальнейшей профессиональной деятельности.

Программа ансамбля народного танца «Русь» имеет ряд **отличительных особенностей**:

- в отличие от большинства существующих в учреждениях дополнительного образования детей программ по народному танцу, данная программа опирается на традиционное разделение женского и мужского характерного танца и создана с учетом психологических и физиологических особенностей развития мальчиков-юношей и девочек-девушек;
- при реализации программы большое внимание уделяется использованию в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий: процесс обучения танцу сам по себе является здоровьесберегающей, оздоровительно-коррекционной технологией - на занятиях вырабатывается культура движений, шлифуется фигура, осанка, походка, формируется не только физическая культура, но и психическая, направленная на снижение нервно-эмоциональных нагрузок; педагог учит правильным способам разминки и подготовки тела танцора к большим физическим нагрузкам, к выполнению сложных танцевальных элементов и трюков;
- и в постановочных работах, и в выборе музыкального материала используются современные сценические стилизации народных танцев с использованием синтеза традиционного и новаторского стиля танца, которые приносят свежее дыхание в исполнительство народных традиционных форм, благодаря чему мужской характерный танец становится интересным для подростков и молодежи.

Важной чертой программы является ее *открытость*, которая проявляется в следующих аспектах:

- взаимодействие с социально-профессиональными и культурно-досуговыми общностями взрослых и сверстников, занимающихся пропагандой подлинно народных мировоззренческих идей, через посещение музеев, концертных выступлений самодеятельных и профессиональных танцевальных коллективов, участие в конкурсах, фестивалях, мастер-классах и других творческих событиях;
- включение в образовательный процесс актуальных явлений социокультурной жизни Санкт-Петербурга, опыта их переживания и рефлексии учащимися: участие детей в памятных и праздничных городских мероприятиях (День города, День защиты детей, День Победы и т.д.), концертах со звездами российской эстрады на лучших площадках города (В.Леонтьев, И. Корнелюк, Зара и др.).

Занятия по программе призваны помочь учащимся сформировать творческое отношение к себе, создать основу для самопознания и успешной самореализации в социуме, что соответствует актуальным задачам современного образования по формированию духовно-нравственных ценностей как процесса гармонизации внутреннего и внешнего мира юного петербуржца, развитию его инициативности, способности творчески мыслить и находить нестандартные решения.

**Объем и срок освоения программы:** 576 часов, 3 года.

**Уровень освоения** – углубленный.

**Цель программы:** развитие и совершенствование танцевально-исполнительских способностей учащихся в предметной области «Народно-сценический танец», выявление одаренных детей в области хореографического исполнительства и их предпрофессиональная подготовка.

**Задачи**

**Обучающие:**

- углубление знаний и умений в области народно-сценического танца;
- оттачивание техники виртуозного исполнения;
- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;
- формирование навыков ансамблевого хореографического исполнительства;
- углубление знаний об особенностях культуры народов разных национальностей;

- расширение знаний о творчестве профессиональных танцевальных коллективов и известных танцоров;

**Развивающие:**

- развитие танцевальной координации;
- развитие физической выносливости;
- развитие сценического артистизма;
- развитие творческих способностей учащихся /воображения, образного мышления/

**Воспитательные:**

- формирование устойчивого интереса к народному танцу;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование культуры здоровья, укрепление здоровья учащихся;
- формирование волевых качеств, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание исполнительской культуры и культуры зрителя.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ - русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия приема на обучение**

В группу 1-го года отбираются учащиеся ЦИ 14-16 лет, имеющие базовые знания и умения в области народного танца, обладающие хорошей физической подготовкой.

Допускается прием учащихся, прошедших обучение по программам народного танца в других учреждениях, при наличии соответствующего уровня знаний и умений по хореографии.

Так же допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения на основе собеседования и выявления уровня подготовки.

Максимальное количество учащихся в группе – 20 человек: 10 пар, соответственно 10 девочек, 10 мальчиков. Такой состав обусловлен особенностями учебного процесса, связанными с тем, что в народном танце чаще композиционные рисунки строятся попарно или на четное количество человек, а также с наличием в программе темы «Дуэтный танец».

**Формы проведения занятий:** концерт, конкурс, мастер-класс, праздник, беседа, репетиция, творческая мастерская, творческий отчет, тренинг.

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

- *фронтальная:* работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *групповая:* организация работы в малых группах (взаимодействие в паре, тройке, мужская подгруппа, женская подгруппа, и т.д.) для выполнения определенных задач;
- *коллективная (ансамблевая):* организация творческого взаимодействия между всеми учащимися, между подгруппами (женская – мужская) одновременно (репетиция, постановочная работа, концертная деятельность);
- *индивидуальная:* организуется для работы с солистами и для отработки отдельных навыков.

**Материально-техническое оснащение программы**

- 2 балетных зала, имеющих пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое, линолеумное покрытие);
- балетные станки по периметру зала, зеркала на одной стене;
- музыкальный инструмент (рояль/фортепиано/баян) в балетном классе;
- костюмы для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- стулья для концертмейстера, педагога;
- балетные коврики или спортивные маты для партерной гимнастики и растяжек;
- шведская стенка.

### ***Кадровое обеспечение***

Для успешной реализации данной программы необходимы два педагога дополнительного образования высокого профессионального уровня для работы в мужском и женском классах, концертмейстер.

### **Планируемые результаты реализации программы**

Планируемые результаты - совокупность личностных качеств, метапредметных и предметных компетенций (знаний, умений, навыков, отношений), приобретаемых учащимися в ходе освоения программы.

#### ***Личностные результаты***

У выпускника будут сформированы:

- потребность беречь и развивать культурное наследие своей страны и уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- положительная мотивация к познанию и творчеству в выбранном виде деятельности, а также к возможному получению профессий, связанных с хореографией;
- система ценностных отношений к себе, другим людям; эстетическое восприятие окружающей действительности;
- культура общения и поведения в социуме;
- активная жизненная позиция;
- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- способность к рефлексии, адекватная самооценка и отношение к критике товарищей.

#### ***Метапредметные результаты***

У выпускника будут сформированы следующие компетентности:

- ориентация в ценностях культуры, способность самостоятельно оценивать конкретные явления культуры;
- способность к сотрудничеству и владение позитивными способами взаимодействия с окружающими; умение адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта;
- владение эффективными способами организации свободного времени;
- умение анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- способность работать с разными источниками информации, анализировать, систематизировать знания, сохранять и оперировать полученной информацией, как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;

#### ***Предметные результаты***

Требования к уровню подготовки учащихся в результате освоения программы:

##### ***Будет знать:***

- хореографическую терминологию и методику выполнения проученных элементов и движений;
- исторические основы танцевальной культуры, самобытности и образности танцев народов нашей страны и мира;
- общие сведения по истории хореографии и о выдающихся личностях в этой области;
- формы народной хореографии;
- рисунки народно-сценического танца;
- элементы и основные комбинации народно-сценического танца;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы;

- особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
- средства создания образа в хореографии;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- репертуар коллектива;
- основные анатомо-физиологические особенности тела человека;
- законы сцены и правила поведения на ней.

#### ***будет уметь:***

- выполнять, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения, экзерсис у станка и на середине зала, в соответствии с программными требованиями;
- исполнять на сцене различные виды танцев (индивидуально и в ансамбле);
- предельно достоверно и образно передавать национальный характер танцев, используя артистические и эмоциональные приемы и навыки в парных танцах, сольных партиях, в массовых танцах;
- адаптироваться на разных сценических площадках, распределять сценическую площадку, сохранять рисунок танца;
- используя технически сложные движения (трюки) народно-сценического танца, не теряя артистизма, достоверно и грамотно передавать национальный колорит изучаемого хореографического материала;
- выполнять задания на основе импровизации и сочинительства, импровизировать под музыку любого жанра, самовыражаться через танец;
- владеть навыками ансамблевого исполнения, приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимопомощи.
- осознанно контролировать выполнение движений и видеть ошибки в исполнении других;
- использовать навыки музыкально-пластического интонирования;
- учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций;
- применять на занятиях и в жизни знания основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

#### ***Индивидуальный технический уровень***

- *женский класс*: владение техникой вращения /на месте, по линии, по диагонали, по кругу/, владение техникой комбинирования и синхронизации вращений
- *мужской класс*: владение техникой хлопущек с разными национальными особенностями, исполнение трюковых элементов в партере и в воздухе /allegro/, исполняемых на месте, по линии, по диагонали, по кругу/;
- *дуэтный танец*: особенности женской и мужской техники взаимодействия в паре /контакт в паре, техника поддержки/.

#### ***Ансамблевая техника***

- *станок*:  
академический,  
русский с областными особенностями,  
танцы народов мира
- *середина зала*:  
шаговые комбинации (ходы),  
дробная техника (выстукивания),  
синхронные комбинации, синхронное исполнение,  
техника поддержки,  
работа с предметом /мужская, женская в характере данной национальности.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, выполнение заданий педагога
2.	СФП. Развитие хореографических данных	16	4	12	Технический зачет
3.	Экзерсис у станка	24	6	18	Технический зачет
4.	Экзерсис на середине зала	24	6	18	Открытое занятие
5.	Технические элементы, трюки	26	7	19	Технический зачет
6.	Дуэтный танец	26	7	19	Технический зачет
7.	Постановочно-репетиционная деятельность	24	6	18	Концерт, фестиваль, конкурс
8.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Творческий показ
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>37</b>	<b>107</b>	

## 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнение заданий педагога
2.	СФП. Развитие хореографических данных	16	4	12	Технический зачет
3.	Экзерсис у станка	24	6	18	Технический зачет
4.	Экзерсис на середине зала	24	6	18	Открытое занятие
5.	Технические элементы, трюки	26	7	19	Технический зачет
6.	Дуэтный танец	26	7	19	Технический зачет
7.	Постановочно-репетиционная деятельность	24	6	18	Концерт, конкурс, фестиваль
8.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Класс-концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>37</b>	<b>107</b>	

## 3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Выполнение заданий педагога
2.	СФП. Развитие хореографических данных	12	3	9	Технический зачет
3.	Экзерсис у станка	40	10	30	Технический зачет
4.	Экзерсис на середине зала	40	10	30	Открытое занятие
5.	Технические элементы, трюки	40	10	30	Технический зачет
6.	Дуэтный танец	40	10	30	Технический зачет
7.	Постановочно-репетиционная деятельность	40	10	30	Концерт, фестиваль, конкурс
8.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Отчетный концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>54</b>	<b>162</b>	

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## **Задачи 1-го года обучения**

### *Обучающие:*

- совершенствование знаний и навыков в области народного танца;
- развивать танцевальную координацию;
- выработать единую манеру исполнения хореографических движений у станка и на середине зала;
- совершенствование правильной техники исполнения движений;
- и сценической эстетики в хореографии.

### *Развивающие:*

- развитие физической выносливости и хореографических данных;
- всестороннее развитие всех групп мышц, суставов, связок;
- развитие умения танцевать в группе и в паре;
- развитие дисциплинированности;
- привитие правил соблюдения личной гигиены;

### *Воспитательные:*

- формирование волевых качеств;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование трудолюбия и ответственности за общее дело.

## **Особенности организации образовательного процесса первого года обучения**

Возраст учащихся 1 года обучения 14-15 лет, состав группы смешанный (равное количество девочек и мальчиков), минимальный состав группы – 6 пар (12 человек).

Программа состоит из разделов, связанных между собой, однако, каждый из них имеет свои конкретные задачи:

- СФП. Развитие хореографических данных

Раздел специальной физической подготовки (СФП) включает разминочные упражнения, помогающие подготовить тело танцора к большой физической нагрузке; упражнения на развитие хореографических данных; различные виды шагов и бега для воспитания единой ансамблевой манеры движения танцоров по кругу и по другим рисункам танца, специальные комплексы упражнений для поддержания танцевальной формы.

- Экзерсис у станка

Основной задачей этого раздела является постепенное введение в работу суставно-связочного аппарата и развитие всех групп мышц, сохраняя при этом национальные особенности и манеру исполнения движения. Экзерсис у палки делится на три вида: академический, русский с областными особенностями, и характерные движения танцев народов мира.

В названиях движений академического экзерсиса сохранена французская терминология, а также употребляются образно-народные названия движений. Следующие два используют только фольклорные, народно – образные названия движений. В учебном процессе изучение материала построено от простого - к сложному, и поэтому изучение всех трех экзерсисов происходит одновременно.

Раздел включает в себя изучение позиций рук и ног, положений корпуса, поворотов стопы и бедра, удары стопой, каблуком, полупальцами, движения на присогнутых ногах, движения свободной стопой, плавные и резкие приседания, прыжки, соскоки, подскоки, перескоки, большое значение придается перегибам корпуса и другим упражнениям, отражающим многообразие народно-сценического танца. Каждый урок включает 6-7 упражнений, построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими, упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых ногах и т.д. Основу раздела составляют приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ног, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, подготовка к



«веревочке», раскрытие ноги на 90°, большие броски. На 1-ом году обучения изучаются движения «в чистом виде», без музыкального и двигательного усложнения. Комбинации движений простые, дающие возможность танцору почувствовать свое тело, проконтролировать себя. Используется много пауз и поз. Таким способом вырабатывается единая, методически грамотная ансамблевая манера исполнения всех движений.

- Танцевальные упражнения и комбинации на середине зала (экзерсис на середине зала)

Раздел включает в себя различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопущек, используемых в народных танцах, причем за основу взяты движения русского и белорусского народных танцев. По педагогической задаче предлагается изучение основных движений определенных народных танцев, входящих в репертуар коллектива. На основе изученных движений, элементов постепенно выстраиваются танцевальные комбинации, которые усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса головы, исполняются с продвижением в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца. Основной задачей раздела является постепенное и последовательное развитие и усложнение техники исполнения, силы и выносливости учащихся, приобретение навыков и умения передавать характерные особенности того или иного народного танца.

- Технические элементы, трюки /работа по подгруппам/

Раздел включает в себя технически сложные элементы, требующие специальной физической подготовки и точных навыков исполнения. Трюковые элементы условно можно разделить на «Универсальные», исполняемые и мужской, и женской группой, и отдельно «мужские» и «женские» виртуозные элементы. В зависимости от этого работа проводится либо всей группой, либо с разделением на мужскую и женскую подгруппы. На 1 –м году обучения проверяется правильность исполнения трюковых элементов, разучиваются варианты подходов и завершений, а также подготовительные упражнения, помогающие выполнять трюк более эффективно.

- Работа над этюдами и танцами, построенными на материале танцев разных народов

Раздел включает в себя этюды в характере русских, украинских, белорусских, молдавских, цыганских, испанских, румынских, болгарских, венгерских, финских, немецких, литовских, латышских, грузинских, азербайджанских и других танцев. Каждый этюд должен представлять собой небольшой народный танец. Основной задачей раздела является закрепление полученных знаний и умений упражнений у станка и на середине зала, развитие и совершенствование техники танца, актерского мастерства. Предлагаемые народные танцы рекомендованы для обязательного изучения. Исходя из уровня подготовки группы, педагог может использовать творческую инициативу выбора хореографического материала. В зависимости от хореографического материала в этой части занятия изучаются элементы дуэтного танца (положения в паре, поддержки, парные элементы, вращения). В этой части проводится постановочно- репетиционная деятельность.

## **Содержание программы 1-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория:*

Беседа о репертуарных и педагогических задачах на 1 год обучения.

Определение графика занятий, требований к внешнему виду и общей дисциплине. Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика:*

Знакомство с учащимися. Просмотр и обсуждение репертуарного видеоматериала.

Выполнение разминочного комплекса упражнений.

## 2. СФП. Развитие хореографических данных

### *Теория:*

Роль разминки в хореографии. Разминка помогает мягко ускорить кровообращение, расширить амплитуду работы суставов, предотвратить возникновение травм. Как правильно разминаться перед занятием хореографией.

Партерная гимнастика для развития хореографических данных, как комплекс специальных упражнений для поддержки физической формы танцора.

Виды движения человеческого тела в пространстве.

### *Практика:*

#### *Общая разминка*

Разминка перед тренировкой ног, рук, живота и спины включает в себя предельно простые упражнения – различные вращения, скручивания, приседания, наклоны, отжимания. Хороший способ быстро и эффективно размяться – побегать. Начинать надо с неспешной ходьбы, потом увеличивать темп, а в последние 7-10 минут разогрева переходить на бег со средней скоростью. Вы задействуете максимальное количество мышечной ткани, заставите сердце работать быстрее, ускорите циркуляцию крови.

Универсальные упражнения: актуальны перед любой физической нагрузкой. Начинается разминка с поворотов и наклонов головы, затем надо перейти к проработке плечевого пояса, рук, туловища, бёдер, коленей, голеностопов. Конечный этап подготовки – дыхательные упражнения.

#### *Специальная разминка*

##### Суставная разминка

Этот вид подготовки помогает активизировать суставы, сухожилия и связки, улучшает их подвижность, координацию, прорабатывает околосуставные мышцы.

- Наклоны, смещения головой вперед-назад, влево-вправо. Вращения головой.
- Боковые наклоны корпуса.
- Вытягивания рук вверх и в стороны, круговые движения, волны руками
- Вращения плечами, предплечьями, кистями, грудной клеткой.
- Скручивания корпуса, вращения корпусом, тазом, волны – прямая, обратная, боковая, диагональная.
- Подъем, сгибание-разгибание, круговые вращения ног в коленных и тазобедренных суставах.
- Вращения голеностопами.
- Подъемы на носки.

##### Растяжка

Махи, круговые вращения ногами, пружинящие выпады, шпагаты. Начинаются движения с малой амплитудой, и постепенно увеличивается угол подъема.

##### Силовая разминка для мальчиков

- общая суставная разминка
- разминка с малым весом
- разминка и растяжка между подходами

##### Партерный экзерсис

1. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
2. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
3. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
4. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию.
5. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.
6. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
7. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

8. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках (развивает силу и гибкость спины, а также крестцового отдела позвоночника).
9. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы (укрепляет мышцы спины, ног, рук).
10. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуть, подняв бедра и туловище вверх.
11. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
12. «Уголок» - из положения – лежа.
13. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
14. Лежа на спине battement relevé lent двух ног на 90° (поочередно).
15. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.
16. Сидя на прямом полу - шпагате, повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
17. Сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе.

*Подробно этот раздел изучается только на первом году обучения. В дальнейшем он является разминочным и выполняется в быстром темпе за первые 10 минут занятия. Комплекс упражнений варьируется педагогом в зависимости от задач проводимого занятия. Более тщательная проработка становится самостоятельной работой танцора до или после занятия, или дома.*

### **3. Экзерсис у станка**

*Теория:*

Терминология народно-сценического танца. Понятие открытых (выворотных) и прямых (параллельных) позиций ног. Различные положения рук, характерные для народно-сценического танца (на талии, скрещенные перед грудью, за спиной, за головой и т.п.). Подвижность стопы, бедра. Маленькие и большие броски, мягкое и резкое раскрытие ноги. Ненапряженная и натянутая стопа, выстукивание, низкие и высокие развороты ноги, «веревочка», «змейка», каблучные движения, опускание на колено, дробные выстукивания, батманы, перегибы корпуса.

Значение методики изучения и исполнения движений.

*Практика:*

#### ***Постановка корпуса***

Первым требованием при изучении элементов экзерсиса у палки является правильная постановка корпуса без наклона вперед или прогиба в спине назад, со спокойно, естественно опущенными плечами, подтянутым животом и свободно не напряженно, держащейся головой.

#### ***Позиции ног***

В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом танце. Однако эти позиции выполняются несколько иначе, а именно менее вывратно, чем в классике.

- I, II, III, IV, V открытые (выворотные) - прямые (параллельные)
- свободные позиции (полу выворотные),
- закрытые позиции (носки повернуты внутрь, пятки разведены наружу).

#### ***Позиции рук***

- I, II, III позиции аналогичны позициям классического танца;
- подготовительное положение (обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу);
- II, III позиция с развернутыми ладонями
- положение рук на талии всей кистью, в «кулачках»;
- руки скрещены перед грудью; положение рук за спиной, за головой
- комбинированные положения (одна рука находится в одной из основных позиций, другая в другой позиции).

## Упражнения у станка

### 1. *Demi-plié u grand-plié* (полуприседания и полные приседания):

- плавное
- резкое (с акцентом вниз и вверх)

### 2. *Battement tendu* (упражнение на развитие подвижности стопы):

- с работой пятки опорной ноги (пятка поднимается в момент закрывания ноги в позицию)
- с переходом работающей ноги с носка на каблук
- с переходом работающей ноги с носка на каблук и полуприседанием в момент перехода на каблук
- то же с ударом работающей ногой всей стопой в III-V позиции

### 3. *Battement tendu jete* (маленькие броски):

- с акцентом «от себя» и «к себе»
- с подъемом пятки опорной ноги
- с полуприседанием на опорной ноге в момент броска работающей ноги на воздух

### 4. *Rond de jambe par terre* (круг носком по полу):

- с *demi-plié* на опорной ноге
- круг пяткой по полу (*rond de pied*)

### 5. Подготовка к «Веревочке»:

- с переводом ноги спереди назад и сзади вперед (пассе на 90°) в V позицию
- с разворотом бедра из выворотного в невыворотное положение и опусканием ноги в прямую III позицию и обратно
- с разворотом бедра из выворотного положения в невыворотное и обратно и опусканием ноги в выворотную III позицию
- с разворотом стопы

### 6. Упражнение для бедра

- повороты согнутой ноги коленом то внутрь, то наружу, усложненные вращением в тазобедренном суставе

### 7. Подготовка к *Flic-Flac* (упражнение со свободной стопой):

- во всех направлениях
- с поворотом стопы во внутрь и обратно

### 8. Мягкий батман (фондю)

### 9. Дробные выстукивания (с *Demi-plié*, на *Demi-plié*, с подъемом и ударом пятки опорной ноги):

- удары всей стопой в пол;
- чередование ударов всей стопой и полупальцами
- чередование ударов каблуком и полупальцами
- с переносом работающей ноги в выворотное и невыворотное положение
- в сочетании с двойным ударом одной ногой

### 10. Развороты стопы (*pas tortille*) одинарные и двойные

### 11. *Battement developpe* (раскрывание ноги на 90°):

- плавное (с вытянутой, с сокращенной стопой)
- резкое

### 12. *Grand battement jete* (большой бросок):

- на всей стопе
- с полуприседанием на опорной ноге
- с сокращенной, с вытянутой стопой

### 13. Подготовка к «штопору» и «штопор»

### 14. Подготовка к «голубцу» и «голубец»

### 15. Подготовка к «качалке» и «качалка»

### 16. Подъем на полупальцы в выворотных и невыворотных позициях, на двух и на одной ноге

### 17. Перегибы корпуса назад и в сторону.

### 18. Выпады во всех направлениях с различным положением корпуса

#### 4.Экзерсис на середине зала

##### *Теория:*

Истоки и развитие народно-сценического танца. Возникновение народного танца как явления. Народный танец как вид хореографического искусства. Понятие «танцевальный фольклор». Отражение истории различных народов, условий их жизни в образцах народных танцев. Образность, яркость и национальный колорит народных танцев.

Музыкально-ритмическая основа народных танцев. Ритмы народной музыки (2/4 или 4/4, 3/4 или 6/8), переменные музыкальные размеры. Все комбинации урока должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности) различной длительности (4 т-т, 8 т-т, 32 т-т и т.д.) Возможны построения комбинаций экзерсиса у станка и на середине зала на полторы фразы: 12 т-т, 24 т-т и т.д.

Методические рекомендации для правильного исполнения элементов изучаемых народных танцев.

##### *Практика:*

Исполняются упражнения для развития пластичности корпуса, координации движений, для головы и рук (пор де бра) в наиболее простых и знакомых характерах (русском, белорусском, украинском). В комбинации включаются позы, переходы из позы в позу, повороты, простейшие элементы движений танца.

##### Элементы русского танца

##### *Русский поклон:*

- простой поясной на месте (1 полугодие)
- простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в позицию, левая рука в подготовительном положении (2 полугодие)

##### *Основные положения и движения рук:*

- ладони, сжатые в кулачки, на талии подбоченившись
- руки скрещены на груди
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку

##### *Движения:*

1. Простой бытовой и танцевальный шаг вперед и назад
2. Переменный шаг
3. Переменный шаг с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции
4. Переменный шаг с выносом ноги через первую позицию вперед
5. Переменный шаг на каблук
6. Припадание с продвижением в сторону и в повороте
7. «Гармошка»
8. «Веребочка» - простая, синкопированная, с переступанием, с выносом ноги вперед и в сторону, двойная
9. «Ковырялочка» - без подскока, с подскоком
10. Одинарный и тройной притопы
11. «Моталочка» - без мазка и с мазком
12. Дробные движения: дробь-дорожка с одинарным и двойным ударом, двойная дробь, двойная дробь с переступанием, I, II, III ключ-концовка
13. Каблучные движения
14. «Молоточки»
15. Присядки:
  - «мячик» по открытой и прямой первой позиции
  - с выбросом ноги вперед, с выбросом ноги в сторону
  - присядка-разножка на вторую позицию
  - боковая присядка с выбрасыванием ноги в сторону
  - с «ковырялочкой»
16. Хлопушки:
  - тройная хлопушка с притопом
  - перескоки с хлопушками.

### Элементы белорусского танца

Основные положения рук, головы, корпуса и положения в паре.

1. Основной ход танца «Лявониха»
2. Основной ход танца «Крыжачок»
3. Боковое скользящее подбивание (галоп)
4. Подбивание
5. Присюды
6. Повороты в VI позиции
7. «Заключение» - тройной притоп
8. Pas de basque
9. Присядка с выносом ноги вперед и хлопком под ногой
10. Основное движение польки «Трясуха» (полька в повороте соло и в паре)
11. основной ход танца «Бульба»

### Элементы украинского танца

1. Положения рук
2. Положения в паре
3. «Бигунец»
4. «Тынок» (па де баск)
5. «Дорижка» (припадание)
6. «Дорижка» плетенка – боковой ход накрест, меняя положение шагающей ноги спереди и сзади
7. «Упадание»
8. «Выхилильник» (ковырялочка)
9. «Угинание»
10. «Веребочка»
11. Подбивка
12. «Голубцы» - низкие и с притопом
13. Движения мужского танца:
  - растяжка в воздухе
  - высокий прыжок с поджиманием ног вперед к груди
  - высокий прыжок с прогибом и поднятием согнутых ног назад («кольцо»)
  - «ползунок»
  - присядка «мячик»
  - «подсечка»
  - высокий «голубец» (след в след)
  - присядка-разножка
  - присядка-разножка с поворотом
  - присядка с выпадом

### ***Танцы народов Прибалтики*** (по выбору педагога)

#### Элементы эстонского танца

1. Положения рук
2. Легкий бег
3. Шаг с поскоком
4. Шаг с проскальзыванием
5. Шаг с каблука
6. Шаг с подъемом ноги вперед и переступанием на полупальцах
7. Переступание с ноги на ногу с хлопками в ладоши
8. Вальсовый ход
9. Вальсовый ход накрест
10. Вальс с подскоком на одной ноге
11. Полька (трехшаговая, полька на подскоках)
12. Положения рук в парном танце
13. Расположение танцующих в паре

### Элементы литовского танца

1. Простые шаги
2. Шаги вперед, одна нога накрест другой
3. Боковые шаги
4. «Качающийся шаг»
5. Легкий бег
6. Шаги с подскоком
7. Подскоки поочередно то на двух, то на одной ноге
8. Перескоки из IV позиции во II параллельную позицию и обратно
9. Концовка в три удара
10. Польша
11. Польша с поворотом во время подскока
12. Прыжки с полным поворотом в воздухе

### Элементы латышского танца

1. Положения рук
2. Расположение танцующих в паре и положение рук в парном танце
3. Простой шаг
4. Легкий бег
5. Боковые перескоки с продвижением в сторону
6. шаг с подскоком
7. Проскальзывание на обеих ногах
8. Небольшие подскоки с выносом работающей ноги вперед
9. Боковые шаги с выносом работающей ноги вперед
10. Шаг с ударом работающей ноги по стопе опорной ноги
11. Галоп с остановкой
12. Польша

Танцевальный этюд на материале одной из национальностей.

## **5. Технические элементы, трюки**

*Теория:*

Понятие «трюк», его роль в народной хореографии.

Методика исполнения трюковых элементов, система подготовительных упражнений.

*Практика:*

### ***Основы дробных выстукиваний (вся группа):***

- простой притоп
- двойной притоп
- в чередовании с приседанием и без него
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши у мальчиков с хлопушкой
- подготовка к двойной дроби — 1 полугодие
- двойная дробь — 2 полугодие
- «трилистник» — 1 полугодие
- «трилистник» с двойным и тройным притопом — 2 полугодие
- переборы каблучками ног
- переборы каблучками ног в чередовании с притопами — 2 полугодие
- тройные притопы
- аналогично с прыжком и наклоном корпуса вперед, в сторону
- притопы в продвижении
- притопы вокруг себя
- ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов
- простая дробь полупальцами (на месте, в повороте и в продвижении)
- переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке
- переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса)

- «трилистник» с притопом
- двойная дробь с притопом
- двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 45°
- тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями)
- «горошек мелкий» — заключительный, с притопами в конце, перескок заключительный
- «ключ» простой

#### ***Хлопки и хлопучки для мальчиков***

- одинарные
- двойные
- тройные
- фиксирующие
- скользящие хлопки в ладоши, с ударом по бедру, по голенищу сапог

#### ***Подготовка к присядкам и присядки:***

- подготовка к присядке: плавное и резкое опускание вниз по прямой и выворотной позициям
- «подкачивание» на приседании по прямой и выворотной позиции
- «мячик» по прямой и выворотной позициям
- подскоки на двух ногах
- поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед
- присядки с выносом ноги на каблук
- присядки с выносом ноги в сторону на 45°

#### ***Подготовка к «сбивке» для мальчиков:***

- упражнение «пистолет» у станка
- присядки с выносом ноги на каблук вперед и в сторону,
- мячик боком к станку на одной ноге,
- мячик по 6 п. с выведением ноги вперед и сменой ног
- опускание на колено на расстоянии стопы из первой позиции, и с шага в сторону накрест опорной ноге

#### ***Полуприсядки:***

- простая с выносом ноги на каблук и работой рук в различных позициях и за голову
- с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук
- с выносом ноги на 45°
- с выносом ноги вперед, и ударом рукой по колену
- с выходом на каблук в широкую вторую позицию
- с выходом на каблук и разворотом корпуса в сторону
- с выходом на каблук, ноги раскрыты вперед-назад
- аналогично с поворотом корпуса

#### ***Подготовка к вращениям на середине зала (вся группа и по заданию дифференцированно)***

- полуповороты по четвертям круга приемом *plié-relevé*,
- полуповороты по четвертям круга приемом *plié-каблучки*,
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 360°
- подскоки по той же схеме
- «поджатые» прыжки по той же схеме
- подготовка к турам (мужское)

Во втором полугодии вводится поворот на 360° во всех вращениях.

Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

- приемом шаг-*retire* по схеме: 2 шага - *retire* на месте, 2 - в повороте на 90°/360°  
5, 6, 7, 8 - шаги на месте
- к концу полугодия: 2 шага – *retire* на месте, 2 - в повороте на 180°, 5, 6 – в повороте на 360°, фиксация, 8 - пауза;

Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

- шаг - шене
- подскоки – разучиваются по той же схеме



### ***Прыжки:***

- прыжки с поджатыми ногами в сочетании с temps leve sauté (девочки)
- «итальянский» changement de pied

## **6. Дуэтный танец**

### ***Теория:***

Истоки дуэтного танца, этапы его развития. Классификация поддержек.

### ***Практика:***

#### ***Положения рук в парах:***

- держась за одну руку
- за две
- под руку
- «воротца»
- под «крендель»
- накрест
- для поворота в положении «окошечко»
- правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть
- хлопки в ладоши

#### ***Положения рук в группах (в кругу):***

- держась за руки
- «корзиночка»
- «звёздочка»
- в тройках
- в «цепочках»
- «воротца»
- «карусель»
- «прочес»

#### ***Основные поддержки:***

- «Контакт» партнерши с полом (отличие партерных поддержек от воздушных)
- По «уровню» партнерши, находящейся в партерных положениях – лежа, сидя, на коленях, в plié, стоя (на согнутой или вытянутой ноге); в воздушных положениях – подъем до уровня груди, плеч партнера, подъем на уровень плеч, подъем над головой партнера
- По «уровню» партнера, находящегося в положениях: лежа, сидя, на двух коленях, на одном колене, «в растяжке» (в широкой 4-ой позиции), стоя
- По приемам:
  - двумя руками за талию, одной рукой за талию (кистью, в охват), двумя руками за обе руки партнерши (за запястья, ладонь в ладонь), одной рукой за одну руку партнерши т. д.
  - «силовая», «темповая» воздушная поддержка
- Дополнительные критерии классификации поддержек:
  - Фиксированные - нефиксированные поддержки или «статическая» - «динамическая» поддержка
  - Подъемы только руками, контакт с корпусом партнера (в воздушной поддержке)
  - По положению корпуса партнерши: горизонтально вертикально, в прогибе, сидя (в воздушной поддержке)

## **7. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность**

### ***Теория:***

Музыкальное сопровождение в народно-сценическом танце. Национальные музыкальные традиции и их использование на занятиях. Подчинение движения музыкальной фразе. Соответствие движения структуре выбранного музыкального сопровождения.

Особенности составления танцевальных комбинаций в различных национальных характерах. Определение «танцевальная комбинация» и особенности национального характера. Соответствие музыкального материала характеру движения.

### *Практика:*

Подбор музыкального материала для сопровождения. Определение характерных для данной национальности движений, положений рук, корпуса, головы. Разучивание этюдных форм в русском, белорусском, украинском, литовском (латышском, эстонском, финском) характерах, отработка исполнительских навыков и национальной манеры.

Постановка и репетиционная работа над репертуарными танцами. Участие в концертах, конкурсах различного уровня.

### ***Рекомендуемый репертуар 1 года обучения:***

1. Русский танец «Калинка»
2. Украинский танец «Подружки»
3. Русский дуэтный игровой танец с бубнами.
4. Хореографическая картина «Легенда о Царевне Лебедь»

## **8. Контрольные и итоговые занятия**

### *Практика:*

Итоговое занятие проходит в форме открытого занятия – творческого показа разученных танцев и композиций.

## **Планируемые результаты 1-го года обучения**

### ***Личностные результаты***

- высокая познавательная активность;
- развитые хореографические данные;
- система ценностных отношений личности к себе, другим людям;
- самодисциплина и ответственность;
- навыки здорового образа жизни;
- любовь к танцу;

### ***Метапредметные результаты:***

- свободное использование общекультурного пространства;
- сформированы навыки общения в коллективе;

### ***Предметные результаты:***

- выполнять, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения, экзерсис у станка и на середине зала, в соответствии с программными требованиями;
- предельно достоверно и образно передавать национальный характер русского, белорусского, украинского танцев, и танцев народов Прибалтики, используя артистические способности, этнические знания и навыки парных танцев, сольных партий, массовых танцев;
- овладение технически сложными движениями (трюками) народно-сценического танца;
- учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, продолжать развивать физическую выносливость.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **2-го года обучения**

#### **Задачи 2-го года обучения**

##### *Обучающие:*

- обучение основам народного танца,
- формирование навыков академического исполнения танцевальных элементов
- обучение виртуозности исполнения;
- обучение выразительному исполнению движений

##### *Развивающие:*

- развитие физической выносливости;
- развитие ансамблевого исполнения;
- развитие сценического артистизма;
- развитие творческих способностей учащихся /воображения, образного мышления/

##### *Воспитательные:*

- формирование устойчивого интереса к народному танцу;
- сохранение и совершенствование традиций академического народно-сценического танца;
- формирование волевых качеств;
- формирование общей культуры учащихся;
- воспитание исполнительской культуры.

#### **Особенности организации образовательного процесса данного года обучения**

*Структура занятия* остается прежней: поклон, разминка, экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, трюковые элементы, элементы дуэтного танца, постановочно-репетиционная деятельность, поклон. На 2-ом году обучения большее внимание уделяется развитию и усложнению движений у станка и на середине и трюковым и технически сложным элементам, чтобы сформировать стойкие навыки академического исполнительского искусства. Большое внимание уделяется развитию физических данных, увеличению физических возможностей и внешнему виду обучающихся. Поэтому большая часть занятия посвящена техническим разделам (экзерсису у станка и на середине и трюковой части занятия).

### **Содержание программы 2-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория:*

Цели и задачи на 2 год обучения. Гигиена, внешний вид, питание балетного артиста и танцора.

##### *Практика:*

Проводится разминка, партерный экзерсис с тестовыми заданиями на выявление физической подготовленности группы, ставятся индивидуальные задачи для каждого исполнителя по коррекции физических и внешних данных. Проводится экзерсис у станка с применением изученного хореографического материала. Инструктаж по ОТ и ТБ.

#### **2. СФП. Развитие хореографических данных**

##### *Теория:*

Виды разминочных комплексов упражнений. Общий разминочный комплекс балетного артиста (разогрев). Специальные разминочные комплексы: женский (со скакалкой) и мужской (с утяжелителями, силовой).

##### *Практика:*

Разучить упражнения разминочных комплексов.

##### Комплекс упражнений со скакалкой для женской подгруппы

##### *«Лягушка»*

Исполняя это упражнение, необходимо отталкиваться от земли и приземляться на обе ноги.

*«Лягушка» одиночная:* сведите ноги вместе и отталкивайтесь ими от пола. Одно отталкивание – один оборот скакалки вокруг тела.

«Лягушка» двойная: на два отталкивания должен прийти один оборот скакалки. Начинайте делать эти прыжки после того как устанете, так как прыжки в этом упражнении более медленные и «мягкие», чем в первом варианте.

«Цапля»

Упражнение с попеременной нагрузкой на каждую ногу.

«Цапля» низкая: делайте прыжки поочередно на правой и левой ноге, представляя, будто бы бегите на месте. Именно такая техника позволяет прыгать на скакалке с большой скоростью (около 150 прыжков в минуту).

«Цапля» высокая: упражнение по своему принципу аналогично низкой «Цапле», только теперь ногу нужно сгибать в колене и поднимать примерно до уровня пояса. Упражнение отлично держит в тонусе мышцы брюшного пресса.

«Восьмерка»

Упражнение предназначено для отдыха, но мышцы рук при этом не успевают остыть. Рекомендуется выполнять в перерыве между другими упражнениями.

Комплекс силовых упражнений для мужчин с утяжелителями (упражнения выполняются по 8-10 раз – 3 подхода):

- Упражнение «приседания»
- Упражнение «молот»
- Упражнение «жим лежа»
- Упражнение «тяга»
- Прицельные упражнения для бицепсов
- Упражнение для трицепсов
- Упражнение для плеч и верхней части спины
- Упражнение для мышц плечевого пояса и задних пучков дельтовидных мышц
- Упражнения для тренировки верхней части грудных мышц и передних дельт
- Упражнения для мышц ног (сгибания – разгибания, махи, выпады, приседания, подъемы на п/п))
- Отжимания

### **3. Экзерсис у станка**

*Теория:*

Методика изучения движений академического экзерсиса у станка. Особенности сочетания различных движений экзерсиса в комбинации. Подбор музыкального сопровождения. Способы усложнения движений у станка.

*Практика:*

1. Резкое полуприседание и резкое полное приседание (*demi en grand plié*).
  - полуприседание с разворотом стопы;
  - полуприседание с одинарным поворотом коленей;
  - полное приседание с двойным поворотом коленей.
2. Отведение и приведение ноги (*battement tendu*):
  - с двойным ударом работающей ноги в пол по III и V позициям с приседанием
  - с подъемом пятки опорной ноги на полуприседании и выносом работающей ноги на каблук во всех направлениях
  - с *tombé* в III и V позиции с одинарным ударом
  - с *tombé* в III и V позиции с двойным ударом
  - с разворотом бедра – «ковырялочка»
3. Маленькие броски (*battement tendu jeté*):
  - с акцентом в позицию
  - на полуприседании с работой пятки опорной ноги
4. Круговые движения по полу и по воздуху (*rond de jambe par terre*):
  - с разворотом стопы опорной ноги
  - по полу и по воздуху восьмеркой на вытянутой ноге
5. Развороты бедра:
  - с подъемом на полупальцы опорной ноги

- с одинарным разворотом бедра к палке и от палки и подъемом на полупальцы опорной ноги
- двойной разворот колена к станку с подъемом на полупальцы опорной ноги
- 6. Мягкий батман (battement fondu) с остановкой работающей ноги у щиколотки опорной ноги сзади
- 7. Упражнения для свободной стопы (flic-flac) со скачком на опорной ноге
- 8. Развороты стопы (pas tortille) с одинарным ударом стопой в пол
- 9. Упражнения на выстукивание:
  - чередование ударов каблуком и полупальцами по выворотным и прямым позициям (III, VI) с работой пятки опорной ноги
  - поочередные удары каблуком в пол по выворотным и прямым позициям (III, VI)
  - удары своей стопой в пол с работой пятки опорной ноги по выворотным и прямым позициям (III, VI)
- 10. Опускание на подъем
- 11. Раскрывание ноги на 90 градусов (battement developpe):
  - с сокращением стопы работающей ноги
  - с demi-plié и двойным ударом пятки опорной ноги
  - с demi-plié и одинарным ударом пятки опорной ноги
- 12. Большие броски (grand battement jete):
  - с сокращенной стопой работающей ноги (на всей стопе, с plié на опорной, с подъемом на п/п);
  - с полуприседанием на опорной ноге и опусканием работающей ноги на каблук.
  - «сквозной» battement

#### **4.Экзерсис на середине зала**

##### *Теория:*

Национальный характер учебного этюда. Цель этюда: ознакомительная, воспитательная. Связь географического местонахождения данной национальности и композиционного построения традиционных танцев. Соответствие музыкального материала характеру движений этюда (танца).

##### *Практика:*

Подбор музыкального материала для сопровождения учебной комбинации. Определение характерных для данной национальности движений, положений рук, положений в паре. Изучение танцевальной лексики. Разучивание этюдов, рекомендованных в программе национальностей.

#### ***Танцы народов Поволжья***

Танцевальный этюд по выбору педагога.

##### Элементы татарского танца

- Положение рук
- Переменный ход на невысоких полупальцах
- Переменный ход на невысоких полупальцах с небольшим прыжком
- Мелкая дробь по VI позиции
- Боковой ход с отбрасыванием ноги в сторону и выносом вперед на каблук через подскок
- Боковой ход с поворотом стопы
- Ход с каблука
- Переступания с каблука на полупальцы
- Боковой шаг с соскоком на две ноги
- Поворот с подскоком на одной ноге
- Притопы
- Вращения
- Присядки

##### Элементы башкирского танца

- Положения рук
- Переменный шаг на невысоких полупальцах вперед

- Переменный шаг на невысоких полупальцах назад
- Боковой ход с ударом полупальцами работающей ноги в пол и ударом пятками обеих ног
- Простой дробный ход вперед с ударом каблука в пол и выносом ноги вперед
- Дробь с притопом
- Ход на полупальцах назад с ударом пятки работающей ноги в пол
- Шаг «трилистник»
- Припадание
- Движения мужского танца:
  - «голубец»
  - широкий бег
  - подскок с ударом каблуками
  - подскоки на полном приседании
  - прыжок с перегибом корпуса назад с одной ноги
  - прыжок с перегибом корпуса назад с двух ног
  - «качалка»
  - па де буре по V и VI позициям
  - жесткие соскоки в повороте на одной ноге, вторая, согнутая в колене, поднята вытянутыми пальцами к колену опорной ноги

Танцевальные этюды женского и мужского танцев.

#### Элементы румынского танца

- Положение рук
- Положение рук в парных и массовых танцах
- Основной ход с подтягиванием ноги и ударом каблука
- Ход вперед с выбросом одной ноги вверх
- Подбивка одной ногой другую и выбрасыванием ног поочередно от колена в сторону
- «Плетенка»
- Подведение ноги на высокие полупальцы к другой ноге и прыжки по VI позиции с поворотом на 180 градусов
- Легкий бег вперед и назад с акцентированным выбросом одной ноги вперед
- Основной ход вперед и назад с хлопками
- Основной ход с подъемом коленей вперед-вверх
- Движение с поворотом плеч друг перед другом на основном шаге
- Вращение девушки под рукой мужчины

Танцевальный этюд.

#### Элементы болгарского танца

- Положения рук
- Положения ног
- Ходы и движения на месте:
  - обыкновенные шаги
  - мелкие и широкие шаги
  - перекрестные шаги со скольжением
  - качающийся шаг лавой ноги перед правой и наоборот
  - винтообразное движение ног со сгибанием корпуса в сторону винта
  - шаги с акцентом
- Приседания
- Бег на месте и с продвижением
- Бег с наклоном корпуса
- «Дорожка» из стороны в сторону

Танцевальный этюд.

## ***Танцы народов Средней Азии***

(Танцевальный этюд по выбору педагога)

### Элементы таджикского танца

- Положения ног
- Положения рук
- Поклон
- Движения кистей рук:
  - поворот кисти к себе
  - поворот кисти от себя
  - волнообразные сгибания и выпрямления запястья и пальцев
  - «рез», мелкое непрерывное движение от запястья
- Мелкие переводы рук
- Резкие акцентированные взмахи
- Поочередные и одновременные движения рук от локтя
- Вращения перекрещенных рук от локтя вперед: от себя, к себе
- «Харакати-Кифт» - поочередные и одновременные движения плеч
- «Харакати-Сар» - движения головы
- «Бег перепелки»
- Поочередные переступания в полуприседании
- «Дашнабадский ход»
- Положения на коленях
- Перегибание корпуса
- «Чархи»

### Элементы узбекского танца

- Движения кистей:
  - сгибание и разгибание в запястье
  - вращение внутрь и наружу
  - волнообразные движения (женский танец)
  - щелчки пальцами
- Движения рук:
  - мягкое от предплечья
  - переводы из стороны в сторону через низ
  - переводы со щелчками
  - переводы с поворотом кисте
- Движения плеч:
  - поочередные и одновременные вперед
  - поочередные и одновременные назад
- Движения головы:
  - из стороны в сторону
  - акцентированное
- Ходы:
  - в три переступания
  - мягкие шаги на полупальцах с переступанием на всю стопу
  - боковой шаг с подставленными ногами сзади
  - боковое движение с переводом обеих стоп из выворотного положения в невыворотное («гармошка»)
  - переступание с полупальцев на каблук
- Шаг на полупальцы с выносом ноги вперед и резким соскоком на обеих ногах по I прямой позиции (мужское)
- Шаг с каблука в повороте и с соскоком на всю стопу (мужское)
- Повороты с хлопком с продвижением вправо и влево
- Шаг с соскоком и полуповоротом

- Боковой ход с каблука
- Переменный ход на полупальцах
- Повороты:
  - с шагами из стороны в сторону
  - с выпадом на месте
  - с переступанием на месте
- Перегибы корпуса:
  - стоя назад
  - стоя на коленях назад
  - сидя на коленях по кругу
- Опускание на колени:
  - на одно колено
  - на два колена
  - на оба колена в полном приседании

#### Элементы туркменского танца

- Положения рук в мужском танце
- Положения рук в женском танце
- Движения рук в женском танце
- Движения рук в мужском танце
- Простой женский ход
- Переменный ход с пятки на всю стопу на низких полупальцах
- Боковой ход с одной ноги по VI позиции
- «Хым-мыл» - опускание с низких полупальцев на всю стопу пружиня в голеностопном суставе (женское)
- Простые шаги с последующим приседанием (женское)
- Переступание накрест
- Основной мужской ход – легкий бег с одной ноги
- «Скачки Джейран» - прыжок вверх с последующим приземлением в положение накрест и выпадом на одну ногу (мужское)
- Три шага с последующим резким броском свободной ноги вперед (мужское)
- Подскоки на двух ногах по IV позиции
- Ход с проскальзыванием

#### Элементы казахского танца

- Положение рук
- Переменный ход
- Приставной ход
- Припадание
- Переступание накрест
- Переступание накрест с остановкой
- Наклоны и перегибы корпуса
- Боковые шаги с выпадом
- Работа с предметом

Танцевальный этюд на материале одной из национальностей.

#### Элементы цыганского танца

- Положения рук
- Движения рук и плеч
- Боковой ход на полупальцах с разворотом стоп
- Шаги с продвижением вперед и назад на полупальцах с переходом на всю стопу с легким сгибанием колена опорной ноги
- Выпад на ногу
- Прыжок с легким переступанием
- Наклоны и перегибы корпуса



- Шаги с поворотом
- Переменные шаги с хлопками
- Чечетка
- Соскоки
- Хлопки по коленям
- Переступания на полупальцах по III позиции
- Беглый шаг

Танцевальный этюд в медленном и быстром темпе.

### **Элементы молдавского танца**

- «Хора»:
  - положения рук
  - шаг в сторону с подъемом ноги вперед-накрест с плавным подъемом на полупальцы опорной ноги
  - шаг накрест в полуприседании
  - мелкие поочередные переступания на полупальцах в полуприседании
  - шаги вперед и назад в полуприседании с подъемом на полупальцы
  - шаг в сторону в открытом положении с вытянутым коленом на полупальцы
  - шаг в сторону в открытом положении с вытянутым коленом на ребро каблука
- «Молдавеняска»:
  - положение рук
  - акцентированный шаг в сторону с открыванием ноги вперед в сокращенном положении на всю стопу
  - бег с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад
  - шаги с подскоком и подъемом согнутой ноги вперед на 90 градусов
  - перескоки на полупальцах на месте с подъемом согнутых ног вперед на 90 градусов
  - короткие прыжки с поджатыми ногами
- «Жок»:
  - положения рук
  - основной боковой ход
  - боковой ход с подскоком напереди находящейся ноге
  - ход вперед с подскоками и ударами по голенищу во время прыжка
  - вращение в паре
  - продвижение по кругу (руки на плечи)

Танцевальные этюды: «Хора», «Молдавеняска» или «Жок» (по выбору педагога).

## **5. Технические элементы, трюки**

*Теория:* методические рекомендации к исполнению трюковых элементов.

*Практика:*

### **Перескоки и «подбивки» (вся группа)**

- перескоки в повороте
- перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом (второе полугодие в повороте)
- неоднократные удары на отскоке по первой прямой позиции
- поочередное выбрасывание ног на каблук вперед, на месте, второе полугодие вокруг себя по четвертям круга, с отходом назад
- подбивка «голубец», на месте и с переступанием (второе полугодие)

### **Дробные выстукивания (вся группа)**

- двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой
- синкопированные проскальзывания с приведением ноги на retire у колена невыворотом
- соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно
- соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой:
  - а) неоднократные удары
  - б) с притопом и сменой левой и правой ног:

- двойная дробь с «ускорением»
  - двойная дробь с притопами и разворотами корпуса
  - двойная дробь с отскоком под себя и приведением другой ноги к икроножной мышце
  - «ключ» с использованием двойной дроби
- а) «ключ» дробный, сложный;
- б) «Ключ» дробный, сложный в повороте;
- в) «Ключ» хлопушечный;
- три дробные дорожки с заключительным ударом;
  - поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу;
  - «сбивка» с «ковырялочкой» в повороте;
  - «отбивка» с выбросом ноги вперед;
  - дробь в продвижении с двойной «отбивкой» правой ногой и кругом с окончанием сзади, аналогично с левой ноги.
  - дроби в характере народных танцев Поволжья.

#### ***Хлопушки мужские:***

- поочередные удары по голенищу спереди и сзади на подскоках
- удары двумя руками по голенищу одной ноги
- удар по голенищу вытянутой ноги
- хлопушки на поворотах
- «ключ» с хлопушкой

#### ***Прыжковые «голубцы»: (вся группа)***

- с двух ног на две ноги (исходное положение 1 прямая позиция)
  - тот же прыжок с двойным ударом во время прыжка
  - низкий «голубец» с одной ноги на одну ногу в характере украинского танца
  - прыжок с двух ног на одну, открывая другую ногу на каблук в сторону
- Раскладка движения «ножницы» (спиной к станку и лицом) на  $30^0$ , на  $90^0$  — второе полугодие.

#### ***Присядки: (мужская группа)***

- присядка с «ковырялочкой»
- присядка с ударом по голенищу, по ступне спереди и сзади
- подскоки по 1 позиции из стороны в сторону с хлопками перед собой
- «гусиный шаг»
- «ползунок» вперед и в сторону на пол
- присядка с выносом ноги на воздух на  $45^0$  и на  $90^0$
- присядка с отскоком в сторону и выносом ноги на каблук и на воздух  $45^0$  и  $90^0$

Подготовка к revoltade. Исходное положение — нога сзади в 4 позиции на носке.

Опускание на колено в характере украинского танца, а также переход с колена на колено.

#### ***Прыжки (мужская группа):***

- прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте
- прыжок с согнутыми от колена ногами и ударами по голенищам
- прыжок с ударами по голенищу спереди
- «лягушка»
- отработка прыжка «бедуинский»

#### ***Трюковые элементы (мужские):***

- «разножка» в воздухе
- «щучка» с согнутыми ногами
- «крокодилчик»
- «коза»
- «бочонок»

#### ***Вращения на середине зала***

Вращения, усвоенные за предыдущие годы обучения, изучаются в национальном характере, а также в характере областных особенностей (plié-каблучки, plié relevé, plié-retire, шаг-retire, подскоки, припадание, pirouettes):

- Приемом *plié relevé* (два на месте, третий – *plié*-подготовка, четвертый – вращение) – 1 полугодие – двойное вращение за 4-м разом
- Приемом *plié-retire* (аналогичная схема изучения)
- Приемом *plié-каблучки* (аналогичная схема изучения)
- Приемом *pirouettes* (аналогичная схема изучения)
- Разучивается «вкручивающаяся» на месте концовка вращений с выходом на полупальцы в финале
- Припадание мелкие, быстрые
- Вращения на одной ноге, вторая на щиколотке невыворотом, с приходом во 2 позицию (невыворотом), без пауз, но в медленном темпе – 1 полугодие
- То же самое вращение в нормальном темпе – 2 полугодие
- Разучивается «вкручивающаяся» концовка приемом вращения на одной ноге через *retire* невыворотом, уходит в позицию. Концовка в *plié* или в полупальцы – 2 полугодие
- «Обертас» по 1 прямой позиции – 1 полугодие
- «Обертас» по 1 прямой позиции с ударом – 2 полугодие
- «Обертас» с *rond* на 450 – 1 полугодие, на 900 - конец 2 полугодия
- Разучивается окончание вращения приемом двойного *chaines*
- Вращения для мальчиков:
  - *tour*
  - *pirouettes*
- Поджатые прыжки в чередовании с другими приемами вращений на месте.

#### ***Вращения по диагонали класса:***

- *Tour-pique* в раскладке, с рукой в характере украинского танца, с рукой с платочком в русском характере
- Бег с выбрасыванием правой ноги вперед
- Бег по 1 прямой позиции (поворот за два бега) – 1 полугодие, поворот за один бег – 2 полугодие
- Большие «блинчики» в сочетании с бегом в различных ритмических рисунках – 2 полугодие
- Большие «блинчики» в чередовании с маленькими «блинчиками», различных ритмических рисунках
- Большой «блинчик» в сочетании с *chaines*
- Маленький «блинчик» в сочетании с вращением шаг на «каблук»
- Дробные выстукивания в повороте в соединении с шагом на каблук, выносом ноги на каблук, «ковырялочкой» с выбиванием ноги в сторону

#### ***Вращения по кругу:***

- Подскоки, вращение за один шаг
- Маленькие «блинчики», поворот за один шаг
- Большие «блинчики», аналогично
- Бег по 1 прямой позиции
- Бег с выбрасыванием ноги вперед
- «Шаг-каблук», вращение за один шаг
- *Tour-pique* в раскладке с рукой за голову (украинское), с платочком (русское) в 3 позицию
- Двойная дробь в повороте с переступаниями через «ковырялочка»

## **6. Дуэтный танец**

### ***Теория:***

Методика «воздушных» поддержек (без фиксации). Разъяснение понятия темпа и форса в парном исполнении.

### ***Практика:***

Изучение «воздушных» поддержек (без фиксации).

Подъем партнерши «силовым» и «темповым» приемами.

Прием партнерши (сход с поддержки):

- маленькие прыжки классического танца всех форм приемом двумя руками за талию (сначала на месте, потом с продвижением), двумя руками за обе руки партнерши, комбинированным способом
- сед на бедро партнера
- подъемы до уровня груди

## **7. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность**

*Теория:*

Исполнительская техника: ансамблевое исполнение, техника дуэтного танца, трюковые элементы (сольные, дуэтные, групповые исполнения).

*Практика:*

Разучивание этюдных форм в цыганском, молдавском, узбекском, татарском, румынском, болгарском характерах, отработка исполнительских навыков и национальной манеры.

Постановка и репетиционная работа над репертуарными танцами. Участие в концертах и конкурсах различного уровня.

### **Рекомендованный репертуар 2 года обучения:**

- Танец черноморских казаков «Гарна Молодичка»
- «Цыганский танец»
- «Русская фантазия»
- Хореографическая картина «Сон Петра»
- Русский танец «Четыре двора»
- Русский дуэтный танец «Подарок»

## **8. Контрольные и итоговые занятия**

*Практика:*

Итоговое занятие проходит в форме открытого класс-концерта.

## **Планируемые результаты 2-го года обучения**

### **Личностные результаты**

- сформированы высокие нравственные принципы;
- система ценностных отношений личности к себе и обществу;
- активная гражданская позиция;
- физическую выносливость;
- навыки здорового образа жизни;
- самоопределение в профессиональной деятельности;
- расширение кругозора;
- любовь к танцу;

### **Метапредметные результаты:**

- культура общения в коллективе и на сценической площадке;
- высокая познавательная активность;
- способность сопоставлять полученную информацию на занятиях народным танцем с другими источниками в рамках образовательного процесса;
- способность анализировать полученную информацию;

### **Предметные результаты:**

- методически и технически грамотно выполняет виртуозные элементы и экзерсис у станка и на середине зала в соответствии с программными требованиями;
- предельно достоверно и образно передает национальный характер танцев народов Поволжья, румынского, болгарского, молдавского, цыганского и танцев народов Средней Азии;
- использует артистические и эмоциональные приемы и навыки в парных танцах, сольных партиях, в массовых танцах, построенных на рисунках и этюдах;
  - умеет поддерживать хорошую хореографическую форму.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **3-го года обучения**

#### **Задачи 3-го года обучения**

##### *Обучающие:*

- обучить навыкам исполнительского искусства народно-сценического танца,
- развить танцевальной координации;
- развить устойчивое сочетание музыкальности и виртуозности исполнения;
- обучение выразительному исполнению, эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;

##### *Развивающие:*

- развитие физической выносливости;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- развитие самодисциплины и ответственности;
- развитие творческих способностей учащихся /воображения, образного мышления/;

##### *Воспитательные:*

- формирование устойчивого интереса к предмету «народно – сценический танец»;
- сохранение и совершенствование традиций академического народно – сценического танца;
- формирование волевых качеств;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование трудолюбия и упорства;
- воспитание исполнительской сценической культуры.

#### **Особенности организации образовательного процесса данного года обучения**

*Структура занятия* остается прежней: поклон, разминка, экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, трюковые элементы, элементы дуэтного танца, постановочно-репетиционная деятельность, поклон. На 3-ем году обучения большое внимание уделяется развитию выразительности, музыкальности исполнения движений и актерскому мастерству. Продолжается усложнение движений у станка и на середине и совершенствование трюкового мастерства, чтобы сформировать стойкие навыки академического исполнительского искусства. Большое внимание уделяется манере исполнения движений, передаче национального характера танца. Поэтому все комбинации у станка и на середине создаются как маленькие танцевальные вариации, а большая часть занятия посвящена этюдным и танцевальным формам на середине зала. Необходимо «растанцевать» обучающихся, достигая гармонии между техникой и выразительностью исполнительского искусства.

### **Содержание программы 3-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория:*

Цели и задачи на 3 год обучения. Режим занятий. Внешний вид, дисциплина и самодисциплина. Профессиональные учебные заведения и творческие планы каждого выпускника. Инструктаж по ОТ и ТБ.

##### *Практика:*

Проводится разминка, партерный экзерсис с тестовыми заданиями на выявление физической подготовленности группы, ставятся индивидуальные задачи для каждого исполнителя по коррекции физических и внешних данных. Проводится экзерсис у станка с применением изученного хореографического материала.

## **2. СФП. Развитие хореографических данных**

### *Теория:*

Балетная травма. Способы самодиагностики и первая помощь при ушибах, растяжениях, переломах, вывихах. Здоровье сберегающие технологии на занятиях хореографией.

Лечебная физкультура, как способ восстановления физической формы.

Мышечный корсет (или мышцы кора, туловища) – это комплекс мышечных тканей, отвечающих за стабильное положение позвоночника, таза и бедер. Это единственные мышцы в организме, которые не двигают наше тело, а отвечают за сохранение его положения. За это они названы мышцами-стабилизаторами. Хорошо развитый мышечный корсет – залог красивой осанки, здоровой спины и крепкого пресса.

### *Практика:*

Разучивание комплекса упражнений на формирование мышечного корсета позвоночника и профилактика сколиозов и травм.

- Лежа на спине лицом вниз, руки вытянуты вперед. На выдохе делаем подъемы рук и ног на высоту не более 10 см. все делать без рывков, плавно и медленно. Удерживать конечности навесу стоит не более 5-8 секунд.
- Положение тела, как в первом упражнении, но руки разведены в стороны ладонями вниз. Делаем подъемы рук, ног и грудного отдела. На весу также не пребываем дольше 10 секунд.
- Лежа на животе, ноги вместе, лицом вниз, руки в стороны ладонями вниз. Поднимая грудной отдел, делаем повороты влево – вправо, заводя одну руку назад, вторую – вперед. Возвращаемся в исходное положение с руками в стороны. Опускаем корпус на пол.
- Исходное положение, как в третьем упражнении, только руки сгибаются в локтях. Поднимаем грудной отдел и ноги, при этом сводя лопатки до максимально допустимого предела.
- То же исходное положение, руки вдоль тела, слегка разведены в стороны. Поднимаем корпус и ноги.
- Лежа так же на животе, руки складываем в замок за спиной, поднимаем корпус до поясницы и ноги. При этом замок из рук максимально отводится назад.
- Лежа на животе, руками обхватываем голени ног и плавно натягиваем на себя.

## **3. Экзерсис у станка**

### *Теория:*

Методика изучения движений. Методика вращений в различных национальных характерах.

Понятие «выразительность исполнения движений», связь музыки и движения.

### *Практика:*

Совершенствование техники исполнения движений у палки и на середине зала. Работа по выявлению индивидуальных способностей учащихся.

1. Приседания (*demi en grand plié*):
  - с перегибом корпуса
  - с растяжкой
2. Отведение и приведение ноги (*battement tendu*) с выносом работающей ноги на 45 и 90 градусов во всех направлениях в полуприседании на опорной ноге и работой пятки опорной ноги, с мазком полупальцами работающей ноги по полу в момент возвращения в позицию
3. Маленькие броски (*battement tendu jete*) с переводом вперед и назад через I позицию (*balansoire*)
4. Круговые движения ногой по полу и по воздуху (*rond de jambe*):
  - восьмеркой на одном *plié*
  - восьмеркой с двумя *plié*
  - с сухим соскоком на опорной ноге в момент разворота в невыворотное и выворотное положение при исполнении *rond de jambe* на 45 градусов
5. Упражнения для бедра:
  - развороты бедра с полуприседанием на опорной ноге в момент закрывания работающей ноги в позицию

- одинарный разворот бедра к палке и от палки с подъемом на полупальцы и с полуприседанием на опорной ноге
  - с прыжком
  - с подгибанием обеих ног в прыжке
6. Мягкий батман (battement fondu) с подъемом на полупальцы опорной ноги
7. Упражнения для свободной стопы (flic-flac) со скачком на опорной ноге и переступанием
8. double flic-flac:
- «Веер» double flic по полу с работой пятки опорной ноги
  - «Веер» по воздуху с соскоком на опорной ноге
9. Развороты стопы (pas tortille) с двойным ударом стопой в пол
10. Выстукивание в испанском характере
11. Большие броски (grand battement jete) во всех направлениях:
- с tombé (падать) и двойным ударом подушечкой опорной ноги в пол
  - с растяжкой
  - с опусканием на колено
  - сквозные броски
  - с поворотом в прыжке и опусканием на колено
12. Опускание на колено с поворотом на опорной ноге на 360 градусов.

#### **4.Экзерсис на середине зала**

##### *Теория:*

Воспитание выразительности с самого простого движения. Развитие эмоционально-действенной связи музыки и танца.

Музыкальность и выразительность движений народно-сценического танца. Взаимосвязь музыки и танца.

Изучение культуры народа, истории развития танцевального искусства данного народа, его этнические особенности, географическое местоположение. Понимание манеры исполнения танца той или иной национальности.

##### *Практика:*

##### **Элементы итальянского танца «Тарантелла»**

- Работа с тамбурином
- Положение в паре
- Перескоки с ноги на ногу
- Бег с отбрасыванием полусогнутых ног назад на 45 градусов (pas emboité)
- Боковое движение с подскоком на опорной ноге, работающая нога поочередно подводится вытянутыми пальцами к стопе опорной ноги и открывается в сторону в пол с сокращенным подъемом
- Тройные перескоки с ноги на ногу
- Соскоки на II позицию с выносом полусогнутой ноги вперед на 45 градусов
- Соскоки на II позицию с поворотом на 360 градусов и поднятой полусогнутой ногой вперед
- Подскоки на одной ноге в полуприседании:
  - работающая нога с вытянутым подъемом у щиколотки опорной ноги спереди или сзади
  - полусогнутая нога поднята вперед или назад на 45 или 90 градусов
  - работающая нога вытянута и поднята назад на 45 или 90 градусов (поза арабеск)
- Повороты:
  - поочередные переступания по III или V позициям (emboité) с поворотом на 360 градусов
  - поворот на 360 градусов на одной ноге, работающая у колена (пируэт).

Танцевальный этюд.

## ***Венгерские танцы*** (Танцевальный этюд на выбор педагога)

### Элементы венгерского танца «Чардаш»

1. Положения ног
2. Положения рук
3. Ходы «Чардаш»:
  - шаг в сторону, вперед или назад в прямом положении ног с последующей подставкой свободной ноги в I прямую позицию
  - шаг одной ногой в сторону в прямом положении с поворотом стопы свободной ноги:
    - в открытое положение
    - из открытого положения в прямое с двумя ударами ребром каблука
4. Переступания:
  - шаг или перескок в сторону в прямом положении с двумя последующими переступаниями по I прямой позиции;
  - шаг или перескок в сторону в прямом положении с двумя последующими переступаниями одной ногой спереди на ребро каблука, другой сзади на низких полупальцах;
  - шаг или перескок в сторону в свободном положении с двумя последующими переступаниями в перекрещенном положении, одной ногой сзади на полупальцы, другой спереди на всю стопу;
  - шаг или перескок в сторону с двумя последующими переступаниями в перекрещенном положении одной ногой сзади на полупальцы, другой в полуприседании спереди на всю стопу
5. «Боказо» - жесткий ключ

### Элементы венгерского народно-сценического танца

- Положения рук
- Вынимание ноги (battement developpe) вперед с одновременным проскальзыванием на опорной ноге вперед
- Двойное «заклучение» в повороте
- «Веревочка»
- Перебор (pas de basque):
  - из стороны в сторону;
  - спереди назад;
  - сзади вперед
- Опускание на колено с шага
- Повороты:
  - на обеих ногах по V позиции внутрь и наружу;
  - на одной ноге из IV открытой позиции
- «Голубец».

### Элементы еврейского танца

- Положение рук
- Ход с каблука по VI позиции
- Ход с выносом ноги вперед
- Ход с каблука с наклоном корпуса вперед
- Перескоки с ноги на ногу с ударом полупальцами свободной ноги сзади опорной
- Притопы по VI и III позициям
- Прыжки по VI позиции с различными положениями рук
- Прыжок с подгибанием ног и перегибом корпуса назад
- Ход с носка с наклоном корпуса вперед «приветствие»
- Бег с отбрасыванием ног назад
- Шаг с выносом ноги вперед и поворотом корпуса на 180 градусов
- Вращение в паре
- pas de basque.

Танцевальный этюд.



### ***Польские танцы***

Танцевальный этюд на выбор педагога.

#### **Элементы польского танца «Краковяк»**

- Положения ног
- Положения рук
- Притопы:
  - перескок на всю стопу с последующим ударом в пол всей стопой другой ноги по I прямой позиции
  - перескок на всю стопу с двумя последующими ударами в пол стопой другой ноги по I прямой позиции
- «Ключ»:
  - одинарный
  - двойной
- «Кшэсанэ»
- «Цвал» - галоп скользящий
- «Цвал» - галоп с подскоком
- Шаг с броском ноги вперед и последующим сгибанием обеих ног в прыжке
- «Голубец»:
  - по полу
  - на 35 градусов в маленьком прыжке
- Перескоки с ноги на ногу с двумя последующими переступаниями по III позиции (па де баск)
- Соскоки:
  - в I и II позиции на полупальцы в полуприседание
  - на одну ногу с одновременным поворотом и последующим ударом полупальцами свободной ноги в пол

#### **Элементы польского танца «Мазурка»**

- Положения рук
- Положения ног
- Перебор (па де бурре):
  - акцентированный из стороны в сторону
  - спереди назад или сзади вперед (в открытом положении)
- Основной шаг мазурки – pas galla
- Легкий бег – pas couru
- «Отбиянэ»
- «Голубец».

### ***Элементы китайского танца***

- Положения рук
  - Движения рук
  - Маленькие шаги на низких полупальцах вперед
  - Приставные шаги в сторону
  - Боковые шаги «елочка»
  - Повороты на небольшом приседании
  - Опускание на пол с выворотными ногами и наклоном корпуса вперед
  - Соскоки в сторону с поворотом вокруг себя
  - Поднимание и опускание плеч
  - Легкий бег
  - Небольшие прыжки вправо и влево с выносом одной ноги вперед и опусканием на пол
- Танцевальный этюд.

## **Танцы народов Закавказья**

(по выбору педагога)

### Элементы грузинского танца

- Положения рук
- Положения ног
- Движения рук в женском танце
- Движения кистей в женском танце
- Движения рук в мужском танце
- Движения кистей в мужском танце
- Свла – шаги в три переступания
- Адгилзе – шаги на месте
- Гасма
- Гвердзе – шаги с продвижением в сторону
- Укусвла – шаги с продвижением назад
- Циповла – шаги вперед
- Сада мухлура – шаги со сгибанием колена
- Сада – удар каблуком с переходом на носок
- Бруни – повороты
- Вращения.

Этюд в характере танца «Картули».

### Элементы армянского танца

- Положения рук в женском танце
- Положения рук в мужском танце
- Расположение танцующих и положения рук в массовых: цепных или круговых танцах
- Движения рук:
  - «дзеркна-птуйт» - вращение кистей к себе и от себя
  - неполное вращение кистей ладонями к себе и от себя
  - повороты рук от локтя к себе и от себя
  - «чахарак» - вращение рук от локтя одна вокруг другой
  - круговое движение рук вокруг лица
  - перевод рук из стороны в сторону
  - «цалк» - легкий рывок среднего пальца вверх
  - «чешмя» - прищелкивание
  - поочередное подведение одной руки к затылку с одновременным открыванием другой руки в сторону II позиции (мужское)
  - взмах двумя платками перед собой
  - «цап» - хлопки в ладоши
- Положения и движения корпуса, плеч, головы
- «Двели» - ходы с непрерывным и интенсивным продвижением по кругу и по прямой
- «Сюзьма» - танец на месте, без продвижения по сценической площадке, но иногда с переступаниями и поворотами на месте, выполняемые главным образом игрой корпуса, рук, лица
- «Манруки» - мелкие движения, выполнимые или на месте, или с небольшим продвижением по площадке
- «Птуйт» - повороты на одном месте
- Винтообразные движения в прыжке
- «Чатма» - присядки

Мужской и женский танцевальный этюд по выбору педагога.

### Элементы азербайджанского танца

- Положения рук
- Шаг с подскоком
- Бег

- Легкие переступания с продвижением вперед
- Легкие переступания с продвижением назад на полупальцах
- Соскоки по III открытой позиции
- Выпад на ногу, сгибая ногу в колене, другая вытянута с сокращенной стопой
- Подскоки на одной ноге на месте
- Подскоки на одной ноге с продвижением
- Подскоки на одной ноге в повороте
- Подскоки с переступанием:
  - с ударом полупальцами по I прямой позиции
  - с ударом полупальцами спереди накрест опорной ноги
  - с ударом полупальцами сзади накрест опорной ноги
- Боковые шаги с остановкой
- Присядки:
  - с продвижением вправо
  - с продвижением влево

Мужской или женский танцевальный этюд по выбору педагога.

#### Элементы испанского танца

- Положения рук
- Положения ног
- Движения рук (port de bras)
- Ходы:
  - удлиненные шаги на полуприседании
  - удлиненный шаг вперед с двумя последующими переступаниями на полуприседании
- Zapateado (выстукивания) – поочередные выстукивания полупальцами и каблуками по I прямой позиции
- Соскоки
- Покачивание из стороны в сторону (pas balancé)
- Скользящее движение в сторону с подъемом на полупальцы (pas glissade)
- Круговое перегибание корпуса.

Танцевальный этюд.

### **5. Технические элементы, трюки**

*Теория:*

Увеличение темпа исполнения проученного материала с усложнением координации. Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и движения в целом.

*Практика:*

Отработка стиля, характера и манеры исполнения усвоенного и вновь проучиваемого материала.

**«Хлопушки» и «закладки»:**

- «закладка» на месте
- «закладка» в продвижении
- «хлопушки» в характере пройденных национальных танцев

**Трюки мужские:**

- «кольцо»
- «пистолет»
- «экскаватор»
- «циркуль»
- «Склепка»
- «голубцы» с поджатыми ногами с переходом на полупальцы
- «ползунок» (ноги вперед, в сторону и на воздух)

**Вращения на середине зала**

- Отскоки по I прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук
- Поворот plié-retire с переступанием на полупальцах

- Вращение по 2 позиции невыворотом, стремительно
- Бег на месте со скачком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю
- Сочетания вращений *plié-retire* с вращением *plié*-каблучки (с выходом на двойное вращение на каблучках)
- Двойное и тройное («скоростное») *chaines* в качестве концовки того или иного вращения
- Вращение на одной ноге с открытой в сторону другой на  $45^0$ , подъем сокращен – 1 полугодие, на  $90^0$  – второе полугодие
- Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца

#### ***Вращения по диагонали зала***

- *Chaines*:
  - *Chaines* в сочетании с вращением на мелких переступаниях в *demi-plié*
  - *Chaines* в сочетании с вращением на каблук
  - то же с двойным вращением – 2 полугодие
  - *Chaines* в сочетании с шагом на полупальцы рабочей ноги и вращением на *plié* на одной ноге, вторая согнута в колене невыворотом
  - То же, с двойным вращением – 2 полугодие
  - Мелкие переборы каблучками («триоли») в повороте
- Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и *grand rond* приемом «обертас» с высотой на  $45^0$  – 1 полугодие и  $90^0$  – 2 полугодие
- Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное)
- Вращения, комбинированные с использованием «молоточков», «моталочке», воздушных и *par terre* «ковырялочка», «подбивочек», переборов, отскоков, отведением ноги в сторону и назад.

#### ***Вращения по кругу зала***

- Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приемам вращений на середине зала
- Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах
- Вращения в характере изученных национальностей
- Групповые вращения по кругу (пара, тройка, четверка).

### **6. Дуэтный танец**

#### ***Теория:***

Приемы поддержки. Предупреждение характерных ошибок. Коррекция неточного исполнения.

Структура композиции дуэтного танца. Основные элементы композиции (пространственная, пластическая, смысловая, музыкальная). Подчинение всех компонентов единому образному решению.

#### ***Практика:***

Партерная поддержка:

- Прием двумя руками за талию
- Прием поддержки двумя руками за две руки партнерши:
  - за запястья
  - ладонь в ладонь (в данный раздел входят различные позы, связующие движения, маленькие пируэты, обводки и т. д.)
- Прием поддержки одной рукой (в статичном положении):
  - за кисть
  - за запястье
  - за талию (кистью, в охват)
- Комбинированные приемы:
  - одной рукой за талию (кистью, в охват) – другой за руку (ладонь в ладонь, за запястье, рука партнерши лежит на руке партнера)
  - партнер одной рукой поддерживает партнершу за обе руки
- Большие прыжки с приемом партнерши на грудь, на плечи

## **7. Постановочно-репетиционная деятельность**

### *Теория:*

Связь музыкального и хореографического образа, музыкальности исполнения и выразительности движений. Актерское мастерство в хореографии.

### *Практика:*

Разучивание этюдных форм в итальянском, венгерском, польском, еврейском, азербайджанском, китайском, испанском характерах, отработка исполнительских навыков и национальной манеры.

Постановка и репетиционная работа над репертуарными танцами.

### ***Рекомендованный репертуар 3 года обучения***

1. Казачий танец «Казачки на сборах»
2. Русский танец «Барыня»
3. Азербайджанский мужской танец «Новруз»

## **8. Контрольные и итоговые занятия**

### *Практика:*

Итоговое занятие проходит в форме отчетного концерта. Анализ результатов обучения.

## **Планируемые результаты 3-го года обучения**

### ***Личностные результаты***

- сформированы высокие нравственные принципы;
- активная жизненная позиция;
- культура общения и поведения в социуме;
- навыки здорового образа жизни;
- самоопределение в профессиональной деятельности.

### ***Метапредметные результаты:***

- свободное использование общекультурного пространства;
- высокая познавательная активность;
- способность оперировать полученной информацией, как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- способность анализировать и строить меж предметные связи.

### ***Предметные результаты:***

- выполняют, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения, экзерсис у станка и на середине зала, в соответствии с программными требованиями;
- предельно достоверно и образно передают национальный характер изученных народных этюдов и танцев;
- максимально используют свои технические возможности и физические данные, исполняя сложные движения (трюки) народно-сценического танца;
- учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределяют силы во время исполнения танцевальных композиций, продолжают развивать физическую выносливость;
- продолжают развивать хореографические данные и умеют поддерживать хорошую физическую форму.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Успешность обучения по программе строится на основных педагогических **принципах**:

- принцип доступности - простота и ясность изложения, изучение материала сообразно ступеням возраста, исходя из уровня подготовки и возможностей;
- принцип наглядности - показ наглядных пособий, видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом движений, комбинаций;
- принцип связи теории и практики - сочетание теоретических знаний с грамотным практическим исполнением;
- принцип последовательности - от простого к сложному, от известного к неизвестному.

В данной программе использованы традиционные методики преподавания народно-сценического танца, которые широко применяются в профессиональных учебных заведениях. Методика выполнения партерного экзерсиса Князева, методики Ткаченко Т., Гусева Г.П. и др. Одновременно с этим использованы комплексы СФП из женской художественной гимнастики и мужской силовой тренировки Я. Брина, а также методики НСТ Академии русского балета им. А.Я. Вагановой.

В программе использованы следующие *педагогические технологии*:

### **Поэтапная модульно-блочная технология**

Модульно-блочная система обучения танцевальной лексике, основанная на психолого-педагогической теории планомерного (поэтапного) формирования знаний, умений и умственных действий Петра Яковлевича Гальперина, предлагает поэтапную выработку навыков танцевального мастерства учащихся с помощью расчленения танцевальных комбинаций на отдельные модули и их дальнейшие сборки в блоки. Применение модульно-блочной системы в обучении танцу дает возможность сделать учебный процесс интересным и доступным, позволяет быстро овладевать навыками народно-сценического танца, изучить предлагаемый материал в относительно короткие сроки и с хорошим качеством. Эта система предполагает изучать самые сложные части лексики танца с помощью расчленения танцевальных комбинаций на отдельные относительно самостоятельные модули. *Цель данной системы – выработка двигательного навыка исполнения* отдельных модулей и их дальнейшая сборка в блоки. Модульно-блочное обучение – это не сиюминутное достижение успеха, это система, рассчитанная на его опережающее и перспективное развитие. Система представляет собой отдельно взятую большую и сложную лексическую комбинация в виде блока, а составляющие ее элементы (относительно самостоятельно исполняемые части) – в виде модуля, обучение лексики танца необходимо начать с модульного уровня. Полная лексическая фраза делится на несколько относительно самостоятельных частей, точно совпадающих с любой из частей музыкального сопровождения. Сходство модуля при многократном его повторении под музыку с лексикой танца очень велико. При проучивании учащийся даже и не подозревает, что это лишь элемент. Навык вырабатывается быстро и сохраняется очень долго. Модули, составляющие лексику танца, во многом очень схожи друг с другом по ритму, по приемам исполнения. Научить учащихся исполнять их, вычленив наиболее распространенные, - задача не очень трудоемкая. Модули собираются в блоки, а блоки, подобранные специальным образом для каждого отдельного случая, - в систему (танец). Блок с течением времени учащийся может забыть, модуль, с помощью которого вырабатывается навык, сохраняется в памяти надолго. Эта технология способствует интенсивному развитию музыкальности и ритмичности учащихся, довольно быстро развивает тонкую и точную моторную реакцию, развивает двигательную память, великолепную координацию – качества необходимые исполнителю.

### **Групповые технологии**

Главными особенностями организации групповой работы на уроке являются: деление на группы для решения конкретных педагогических задач; каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога; задания в группе выполняются таким способом, который позволяет учитывать и оценивать индивидуальный вклад каждого

члена группы; состав группы не постоянный, он подбирается с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться возможности каждого члена группы, в зависимости от содержания и характера предстоящей работы. Однородная групповая работа предполагает выполнение небольшими группами учащихся одинакового для всех задания, например, отработку отдельного танцевального элемента, а дифференцированная – выполнение различных заданий разными группами исходя из физических данных учащихся. В ходе работы поощряется совместное обсуждение хода и результатов работы, обращение за советом друг к другу. При групповой форме работы обучающихся на занятиях в значительной степени возрастает и индивидуальная помощь каждому нуждающемуся в ней, как со стороны педагога, так и своих товарищей, что не маловажно в работе с танцевальным коллективом. Причем помогающий получает при этом не меньшую помощь, чем ученик «слабый», поскольку его знания актуализируются, конкретизируются, приобретают гибкость, закрепляются именно при объяснении своему товарищу.

### **Информационно-коммуникационные технологии**

Данные технологии используются для обеспечения наглядного оснащения хореографического занятия, как форма самоконтроля и контроля за правильностью исполнения элементов и репертуарных танцев в целом. Деятельность танцевального коллектива предполагает постановку танцев и проведение концертных выступлений. Для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным техническим требованиям используются компьютерные технологии. Применение компьютера позволяет:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, звук, высоту музыкального произведения;
- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранить фото- и видеоматериалы коллектива;
- средство подготовки выступлений
- поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение.
- активно использовать доступ в глобальную сеть Интернет;
- эффективно осуществлять поиск и переработку информации;
- пользоваться почтовыми услугами Интернета;
- использовать, как источник учебной информации.

### **Технология здоровьесберегающего обучения**

В работе ансамбля руководитель придерживается здоровьесберегающей организации учебного процесса. Применяя данную технологию, ставит перед собой следующие задачи:

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- воспитание личной гигиены и режима питания в процессе обучения;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- формирование устойчивого понимания, что занятия хореографией – способ поддержания здоровья, развития тела и отличной физической формы.

### **Методы обучения**

В процессе занятий развитию у ребенка стремления к творчеству содействуют определенные методы и приемы. Педагог для каждого упражнения, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения, опираясь на следующие методы:

- **наглядный метод** - при разучивании нового движения или комбинации педагог начинает с точного безукоризненного показа; применяется прием контрастного показа, образного показа хореографического текста; используется показ видеозаписей с выступлениями самого коллектива, других танцевальных коллективов, а также различных фотографий, иллюстраций; прослушивание музыкальных произведений;
- **словесный метод** - методический показ не может обойтись без словесных пояснений: происходит знакомство с методикой исполнения, специальными терминами, педагог ставит перед учащимися определенные задачи. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, анализ, сравнение, словесное сопровождение движений под музыку.

- **практический метод** - самостоятельное выполнение учащимися танцевальных комбинаций, хореографических композиций; тренировочные упражнения.

Для успешного обучения и создания особой творческой атмосферы на занятиях применяются **методы стимулирования и мотивации**:

- *метод коммуникативного обучения* - создание условий для творческого раскрепощения детей, уважение к чужому мнению, внимание к любым творческим предложениям, идеям;
- *метод создания ситуации успеха* с помощью психолого-педагогических приемов, «авансирования» и «персональной исключительности», что изменяет психологическое состояние детей с заниженной самооценкой, проявляющееся в появлении у них чувства уверенности в себе, интереса к предмету.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ**

УМК программы «Ансамбль «Русь» состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

**Первый компонент** включает в себя составленные авторами списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

### **Список литературы для педагогов**

1. Алексютрович Л. Белорусские народные танцы. – Минск, 1978.
2. Балет. Энциклопедия. – 1981.
3. Базарова Н. Классический танец. – Л., 1985.
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М-Л, 1984.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
6. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8–17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формированием организма. – Смоленск, 1975.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М– Л., 1980.
8. Гусев Т. Методика преподавания народного танца. Ч.1,2. – М., 2002.
9. Джавришвили Д. Грузинские народные танцы. – Тбилиси, 1975.
10. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. – Ростов-на-Дону, 2003.
11. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. – М., 2003.
12. Каримова Р. Ферганский танец. – Ташкент, 1973 г. –Л., 1986.
13. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца.
14. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М., 1981.
15. Курбет В., Мардарь М. Молдавские народные танцы. – Кишинев, 1969.
16. Лопухов М., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. – М-Л, 1939.
17. Матвеев В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца. СПб, 1999.
18. Надеждина Н. Русские танцы. – М., 1951.
19. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать. – М., 2004.
20. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. – Л., 1978.
21. Тагиров Г. Татарские танцы. – Казань, 1984.
22. Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства. – М., 1981.
23. Ткаченко Т. Народный танец. В. 1. – М., 1967.
24. Ткаченко Т. Народный танец. В. 2. – М., 1975.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Андреева М., Антонова А., Дмитриева О. Рассказы о трех искусствах. – Л., 1975.
2. Американский театр под руководством Альвина Эйли. – М., 1970.
3. Голейзовский К. Мгновения. Фотоальбом. – М., 1972.
4. Де Милль А. Танец в Америке. – М., 1997.
5. Дункан А. Моя исповедь. – Рига: Книга для всех, 1968.
6. Еремина М. – СПб, 1998.



7. Жданова Л. Вступление в балет. – М., 1986.
8. КейтКассо Балет (детская энциклопедия) перевод с англ. – М., 2001.
9. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца. Книга для учащихся. - М., 1985.
10. Плаус С. Психология оценки и принятия решений.
11. Старовойтенко Е.Б. Современная психология. Формы интеллектуальной жизни – М. Академпроект, 2001.
12. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: Учеб. Пособие для студ. вузов. - М.: ВЛАДОС-Пресс, 2004.

### **Интернет-источники**

1. Академия Русского балета им. А.Я Вагановой/ <http://vaganovaacademy.ru>
2. Балет Игоря Моисеева/ <http://www.moiseyev.ru/>
3. Все для хореографов /[www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)
4. Государственный академический Большой театр России/ <http://www.bolshoi.ru>
5. Государственный академический Мариинский театр оперы и балета / [mariinsky.ru](http://mariinsky.ru)
6. Государственный академический русский народный хор им. М.Е.Пятницкого <http://www.pyatnitsky.ru>
7. Каталог танцевальных сайтов/ <http://www.globaldance.info>
8. Мир танцев/ <http://mirtancev.ru/pervaya-chetvert-postroenie-uroka.html>
9. Московская Государственная академия хореографии/ [www.balletacademy.ru](http://www.balletacademy.ru)
10. О русском народном танце/ <http://polydancer.com/thoughts-about-russian-folk-dance>
11. Онлайн уроки танцев/Народный танец/ <http://video-dance.ru/narodnie/russian-dance/>
12. Про балет/ [probalet.info](http://probalet.info)
13. Сайт о великих танцорах современности/ [www.balletomania.ru](http://www.balletomania.ru)
14. Мир звуков/ <http://ru.any-notes.com/konc-balet>
15. Сайт студии «ТекилаДжаз» /<http://tequiladance.ru/uroki/ballroomdancing/>
16. Секреты Терпсихоры. Авторский сайт Ольги Киенко/ <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-09-17.html>
17. Танцы мира// <http://www.alldanceworld.ru>
18. Хореографу в помощь /[dancehelp.ru/](http://dancehelp.ru/)
19. Шпаргалка по педагогике/ <http://coollib.com/b/106012/read>
20. [http://tanec-wiki.com/index.php?option=com\\_content&view=section&id=7&Itemid=70](http://tanec-wiki.com/index.php?option=com_content&view=section&id=7&Itemid=70)
21. [http://tanec-wiki.com/index.php?option=com\\_content&view=section&id=8&Itemid=66](http://tanec-wiki.com/index.php?option=com_content&view=section&id=8&Itemid=66)
22. <http://www.beledi.ru/forum/viewtopic.php?t=11934>

**Второй компонент** – система средств обучения.

*Организационно-педагогические средства:*

- дополнительная общеобразовательная программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогами в рамках реализации программы и выступлений на конкурсах;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения народному танцу мальчиков-юношей и девочек-девушек;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к концертам, гастрольным поездкам;
- нотный материал (для аккомпаниатора).

*Дидактические пособия*

- иллюстративный материал к темам программы:
  - плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц, которые используются с целью более доступного понимания учащимися работы мышц в момент исполнения различных статичных или динамических движений, нагрузок на суставы, пользы разминки перед занятиями с целью сохранения здоровья и т.д.;
  - фотографии великих деятелей хореографического искусства;
  - иллюстрации костюмов, вариантов грима и т.п. к хореографическим постановкам;

- политическая карта мира;
- схемы выполнения движений;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР):
  - компьютерные презентации по темам программы;
  - банк учебных фильмов Санкт-Петербургской, Московской Академий балета, Воронежского хореографического училища (классического, народного отделения), Школ-студий при Государственном Академическом ансамбле народного танца имени Игоря Моисеева, Государственного академического русского народного хора им. М.Е. Пятницкого, и т.д.;
  - банк видеоматериалов с записями выступлений ведущих ансамблей народных танцев России и мира, мастер-классов по характерному танцу;
  - банк видеоматериалов выступлений коллектива на концертах, конкурсах, фестивалях;
- фонотека музыкальных произведений для репертуарных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки.

**Основой третьего компонента** - системы средств контроля результативности обучения по программе – служат оценочные материалы (диагностические и контрольные материалы, информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы, и т.д.).

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроль, промежуточная аттестация.

**Входной контроль** - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной программе.

**Текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Промежуточная аттестация** - оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам полугодия или учебного года.

**Итоговый контроль** - это оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению обучения.

**Входной контроль** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.).

*Формы:*

- педагогическое наблюдение и личная оценка педагога
- выполнение практических тестовых заданий педагога
- выполнение тестовых заданий

Диагностика физических качеств производится с каждым ребенком индивидуально. Педагог диагностирует параметры по трем уровням, используя разработанные в Учреждении критерии.

### Диагностическая карта «Уровень развития физических качеств учащихся»

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Внешние данные</b>		
Приятная внешность, низкий/высокий рост, большой вес, не пропорциональное телосложение	Непропорциональное соотношение веса и роста, не соответствует стандартам, но приятная внешность и хорошие пропорции	Приятная внешность, соотношение веса и роста соответствует стандартам, классические пропорции тела
<b>Личная мотивация к занятиям</b>		
Подруга пошла и я с ней	Общение, хобби	Желание самосовершенствоваться и профессиональный рост

<b>Музыкальность, чувство ритма</b> <i>(способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм)</i>		
не может воспроизвести музыкальный ритм, не владеет дробной техникой	допускает некоторые ошибки при воспроизведении ритма, но умеет исполнять дробь и хлопушки	полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (выстукивания, хлопушки, дробь)
<b>Выворотность ног</b> <i>(способность развернуть ноги (бедра, колени, голени и стопы) в положение «присед, ноги врозь вне»)</i>		
не может поставить ноги в 1-ю позицию и выполнить это упражнение	сложно поставить ноги в 1-ю позицию, в положении глубокого приседа колени широко не раскрываются, а направлены вперед	в положении 1-й позиции выполняет глубокий присед, отрывая постепенно пятки, колени направляются в стороны по открытой линии плеч, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию
<b>Высокий подъем стопы</b> <i>(способность осуществить изгиб стопы вместе с пальцами, чтобы в профиль просматривалась месяцеобразная форма)</i>		
высокий подъем либо есть, либо его нет, это заложено природой		с помощью педагога изгибает стопу вместе с пальцами в месяцеобразную форму
<b>Танцевальный шаг</b> <i>(способность из 1-й позиции ног в выворотном положении при помощи педагога поднять ногу на максимальную высоту вперед, в сторону, назад)</i>		
с помощью педагога поднимает ногу не более чем на 90°	с помощью педагога может поднять ногу на 90° - 160°; коленный сустав не выпрямлен, подъем не натянут; спина неровная	при помощи педагога поднимает ногу на 160°-180° с выпрямленным коленным суставом, вытянутым подъемом; спина при этом ровная
<b>Активная гибкость</b> <i>(величина наклона назад и вперед)</i>		
сложно выполнить эти упражнения даже с помощью педагога	при наклоне вперед достает головой колени, обхватывает руками щиколотки ног, но при этом ноги в коленных суставах согнуты; упражнение «рыбка» выполняет с помощью педагога	из положения «стоя, ноги вытянуты, стопы сомкнуты», наклоняется вперед, достает головой колени и обхватывает руками щиколотки ног; из положения «лежа на животе» удерживает положение «прогнувшись лежа на животе», достает пальцами ног макушку головы (упражнение «рыбка»)
<b>Владение техникой вращения</b>		
имеет хороший вестибулярный аппарат	имеет хороший вестибулярный аппарат, владеет техникой выполнения вращений, но допускает технические ошибки	имеет хороший вестибулярный аппарат, владеет техникой вращения, безошибочно выполняет вращения
<b>Прыжковая техника</b>		
не владеет прыжковой техникой	имеет природные данные, но не имеет техники	хорошо владеет прыжковой техникой и имеет большой природный потенциал
<b>Хореографическая память</b>		
не запоминает комбинацию движений, не может повторить ее самостоятельно после показа педагога	запоминает движения и комбинации, но делает ошибки, хорошо запоминает, но на короткий срок	хорошо запоминает и может повторить без помощи педагога
<b>Артистические данные, выразительность</b> <i>(способность мимикой, движением тела передать образ музыкального произведения)</i>		
движения и мимика лица не соответствуют характеру музыки	движения и мимика лица частично передают образ музыкального произведения	выражением лица и движениями тела полностью передает образ и характер музыкального произведения

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Уровень развития физических качеств учащихся» (Приложение 1), пользуясь следующей шкалой оценок:

#### **Оценка параметров**

начальный уровень 1 балл  
 средний уровень 2 балла  
 высокий уровень 3 балла

#### **Уровень по сумме баллов**

5-9 баллов начальный уровень  
 10-14 баллов средний уровень  
 15-18 баллов высокий уровень

**Промежуточная аттестация** проводится в конце каждого полугодия и каждого учебного года.

*Формы:*

- творческий показ, открытое контрольное занятие
- концерт

По итогам выполнения танцевальной программы на контрольном занятии или открытом показе каждому учащемуся в протокол (Приложение 5) выставляется оценка по пятибалльной шкале:

#### **Критерии оценки качества исполнения**

<b>Оценка/уровень</b>	<b>Критерии оценивания выступления учащегося</b>
5 баллов – высокий уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>– методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации,</li> <li>– музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала,</li> <li>– владение индивидуальной техникой вращений, трюков</li> </ul>
4 балла – средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>– возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях,</li> <li>– исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое</li> </ul>
3 балла – низкий уровень	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные комбинации движений, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, не владение хореографическим материалом отчетного занятия

Система оценки качества исполнения может быть дополнена как в «+», так и в «-». Это дает возможность более точно определить качество исполнения, и как следствие – результат обучения по программе.

#### **Итоговый контроль**

Проводится в конце освоения программы.

*Формы:*

- диагностика учащихся по разработанным в учреждении диагностическим картам, результаты заносятся в Информационные карты:
  - «Уровень развития физических качеств учащихся» (Приложение 1)
  - «Уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы» (Приложение 2)
  - «Карта учета творческих достижений учащихся» (Приложение 3)

Итоговый контроль может проводиться по той же форме, что и промежуточный (Приложение 1). Это позволяет выявить динамику развития способностей учащихся.

- анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях, гастролях:
  - концерты в БКЗ «Октябрьский»
  - конкурс балетмейстерских работ «Арабеск»
  - фестиваль «Петро-Дэнс»
  - хореографические конкурсы различного уровня

- *класс-концерт* для родителей, сверстников, учащихся младших групп, в котором выпускники демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе
- *анкетирование детей и родителей об удовлетворенности образовательным процессом в коллективе и учреждении (по аналогии с промежуточным контролем) и анализ анкет*

Для выявления личностных изменений у учащихся педагог проводит **Диагностику уровня личностного развития учащихся** в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Ансамбль «Русь».

*Сроки проведения диагностики:*

- начальная диагностика - в декабре (конец первого полугодия 1-го года обучения),
- промежуточная - в мае 1-го, 2-го, 3-го, 4-го годов обучения,
- итоговая – в конце 5-го года обучения.

#### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА «ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА УЧАЩИХСЯ»**

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Культура речи</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя речь ребенка в процессе общения на занятиях, во внеучебное время, наблюдая за его общением со сверстниками и взрослыми людьми)		
допускает сквернословие, часто ведет разговор на повышенных тонах	в речи допускает незначительные ошибки, иногда нарушает этику общения	речь точная, понятная, выразительная, грамотная (соблюдаются нормы литературного языка, правила произношения, ударения, словоупотребления); соблюдается этика общения (собеседника внимательно слушает, не перебивает, реагирует на услышанное без излишних эмоций)
<b>Умение слушать</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя процесс общения с ребенком на занятиях, во внеучебное время, наблюдая за его общением со сверстниками и взрослыми людьми)		
слишком эмоционально реагирует на услышанное, перебивает собеседника, не выслушивает до конца, неправильно понимает позицию говорящего	может иногда перебивать собеседника, излишне эмоционально реагировать на услышанное, не всегда правильно понимает позицию говорящего	внимательно слушает собеседника, сдержанно реагирует на услышанное, правильно понимает позицию говорящего
<b>Умение выделить главное</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя ответы обучающегося на занятиях, проверяя его письменные работы, заслушивая подготовленную самостоятельно учебную информацию)		
не умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, не может установить общие признаки, явления, делает неверный вывод	не всегда умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, допускает ошибки при установлении общих признаков, явлений, делает вывод с помощью педагога	умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, может установить общие признаки, явления, сделать вывод
<b>Умение планировать</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя выполнение обучающимся поручений, заданий, его дисциплинированность, способность совмещать учебу в школе и Центре искусств, общаясь на эту тему с его родителями)		
не может распределить время, часто опаздывает на занятия, не успевает выполнять задания преподавателя и даже свои личные дела	иногда опаздывает на занятия, не всегда правильно распределяет время, не всегда вовремя выполняет задания преподавателя и свои личные дела	умеет распределять время, всегда вовремя приходит на занятия, своевременно выполняет задания педагога и свои личные дела

<b>Умение ставить задачи</b> (педагог оценивает этот параметр, наблюдая за обучающимися во время его самостоятельной работы, анализируя его творческий потенциал и реальный результат, общаясь с учащимся и его родителями)		
не может поставить перед собой выполнимую задачу	ставит не особо конкретные задачи, иногда недостижимые или не очень значимые	ставит перед собой конкретные, значимые, достижимые задачи
<b>Самоконтроль</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение и действия обучающегося на занятиях, внеучебное время)		
не умеет контролировать свои действия и поступки, уходит от ответственности за них	не всегда контролирует свои действия и поступки, иногда уходит от ответственности за них	умеет контролировать свои действия и поступки, отвечать за них
<b>Воля</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение, действия, высказывания обучающегося на занятиях, во время подготовки к концертам, во внеучебное время)		
не обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям	не всегда может заставить себя что-то делать	обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям
<b>Выдержка</b> (педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение обучающегося на занятиях, во время подготовки к концертам, на гастролях)		
не обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности	не всегда способен переносить нагрузки и преодолевать трудности	обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности
<b>Самооценка</b> (педагог предлагает обучающемуся самому оценить свои знания, достижения, сравнивает самооценку ребенка и его достижения, оценку педагога)		
не обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям	не всегда может оценить себя адекватно реальным достижениям	обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям
<b>Мотивация</b> (педагог анализирует ответы детей на вопрос «С какой целью ты посещаешь ЦИ»)		
личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить личностные качества)
<b>Социальная адаптация</b> (педагог оценивает этот параметр, исходя из личных наблюдений за обучающимся во время занятий, внеучебной деятельности, гастролей, возможно проведение социометрии)		
друзей в коллективе нет, создает конфликтные ситуации, всегда личные интересы ставит выше коллективных	не всегда комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет 1-2 друзей, не всегда умеет объединить коллективные и личные интересы	абсолютно комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет много друзей, умеет объединять коллективные и личные интересы

При заполнении Информационной карты «Уровень развития личностных качеств учащихся» (Приложение 4) по итогам диагностики педагог использует следующую шкалу:

<i>Оценка параметров</i>	<i>Уровень</i>
начальный уровень      1 балл	11-16 баллов      начальный уровень
средний уровень      2 балла	17-27 баллов      средний уровень
высокий уровень      3 балла	28-33 балла      высокий уровень

При определении **итоговых результатов** обучения учитывается следующее:

- уровень развития физических качеств учащихся;
- уровень освоения образовательной программы;
- творческие достижения учащихся за период обучения;
- оценки, полученные на зачетных занятиях.

На основании данных информационных карт за весь период обучения заполняется ИТОГОВАЯ таблица результативности обучения (Приложение 6).

***Формы фиксации результатов:***

- Информационная карта «Уровень развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Уровень освоения дополнительной общеобразовательной программы»
- Информационная карта «Уровень развития личностных качеств учащихся»
- Карта учета творческих достижений учащихся (участие в концертах, праздниках, фестивалях)
- Протоколы зачетных занятий
- Итоговая таблица результативности обучения по программе
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива
- Дипломы, грамоты, полученные на конкурсах, фестивалях

**Информационная карта  
«Уровень развития физических качеств учащихся»**

Педагог: \_\_\_\_\_

Программа: «Ансамбль Русь» \_\_\_\_\_

Группа №\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

№	Ф.И учащегося	Параметры						Сумма баллов	Уровень
		Внешние данные	Личная мотивация	Физические данные	Технический уровень	Артистические данные	музыкальность		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

**Оценка параметров**

начальный уровень 1 балл

средний уровень 2 балла

высокий уровень 3 балла

**Уровень**

5-9 баллов начальный уровень

10-14 баллов средний уровень

15-18 баллов высокий уровень

Итого: низкий уровень 1 п – \_\_\_\_%

средний уровень 1 п - \_\_\_\_%

высокий уровень 1 п – \_\_\_\_%



**Информационная карта  
«Уровень освоения образовательной программы»**

Название общеобразовательной программы:

ФИО педагога:

№ группы:

Год обучения:

Дата заполнения:

№	Ф.И учащегося	Параметры наблюдения																		Уровень освоения	
		интерес к занятиям		внешние данные		музыкальность		координация движений		хореографические данные		теорет. знания		практические навыки		результаты открытых занятий		Всего баллов			
		1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1п	2п	1 п	2 п	1п	2п	1п	2п	1п	2п
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					

**Оценка критериев**

низкий уровень (н) – 1 балл;

средний уровень (с) – 2 балла;

высокий уровень (в) - 3 балла;

**Уровень освоения:**

низкий уровень - 8-12 баллов

средний уровень - 13-20 баллов

высокий уровень - 21-24 баллов

Итого: низкий уровень    1 полугодие - \_\_\_\_ %,    2 полугодие – \_\_\_\_ %  
                                   средний уровень    1 полугодие - \_\_\_\_ % :    2 полугодие - \_\_\_\_ %  
                                   высокий уровень    1 полугодие - \_\_\_\_ % :    2 полугодие – \_\_\_\_ %

**Карта учета творческих достижений учащихся**  
в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ансамбль «Русь»

ФИО педагога \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_  
Дата заполнения \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Конкурсы, смотры, фестивали, концерты, др.									Сумма баллов	Рейтинг
		на уровне коллектива			на уровне города, района			на Всероссийском , м/н уровнях				
		Участник (1б.)	Призер, дипломант (2б.)	Победитель (3б.)	Участник (2б.)	Призер, дипломант (3б.)	Победитель (4б.)	Участник (3б.)	Призер, дипломант (4б.)	Победитель (5б.)		
1												
2												
3												
...												
15												

**Информационная карта  
«Уровень развития личностных качеств учащихся»**

ФИО педагога  
Программа  
Группа  
Дата заполнения

№ П/п	Фамилия, имя учащихся	УЧЕБНО-КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ					ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА			Самооценка	Мотивация	Социальная адаптация	Сумма баллов	Общий уровень
		Культура речи	Умение слушать	Умение выделить главное	Умение планировать	Умение ставить задачи	Самоконтроль	Воля	Выдержка					
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

**Оценка параметров**

начальный уровень      1 балл  
средний уровень        2 балла  
высокий уровень        3 балла

**Уровень**

11-16 баллов      начальный уровень  
17-27 баллов      средний уровень  
28-33 балла        высокий уровень

# ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ ЗАЧЕТНОГО ЗАНЯТИЯ

20\_\_20\_\_учебный год

Вид контроля – **промежуточный/итоговый**

Отдел: хореографический

Дополнительная общеобразовательная программа (ПОЛНОЕ НАЗВАНИЕ) \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_ по программе \_\_\_\_\_

Кол-во обучающихся в группе \_\_\_\_\_ чел.

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения занятия \_\_\_\_\_

Члены комиссии (ФИО, должность)

---



---



---

## РЕЗУЛЬТАТЫ

№	Фамилия, Имя ребёнка	Оценка	Уровень	Примечание
1				
2				
3				
4				
...				
15				

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

---



---



---

### Итоговая таблица результативности обучения

Название общеобразовательной программы:

ФИО педагога:

№ группы:

Дата заполнения:

№	Ф.И учащегося	Уровни															
		Развитие физических качеств				Результаты зачетных занятий				Уровень освоения программы				Творческие достижения			
		1 год	2 год	3 год	И	1 год	2 год	3 год	И	1 год	2 год	3 год	И	1 год	2 год	3 год	И
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	