

Департамент социальной политики Администрации города Кургана  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества «Синяя птица» города Кургана

Рассмотрено:  
Методическим советом  
Протокол МС № 1  
от 30.08.2023

Согласовано:  
Педагогическим советом  
Протокол ПС № 1  
от 31.08.2023

Утверждаю:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа художественной направленности

**«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 7 - 10 лет

Автор - составитель программы:

Ефимова Марина Станиславовна,  
педагог дополнительного образования

г. Курган

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Паспорт программы</b>		3
<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы. Планируемые результаты	6
1.3.	Рабочая программа	9
1.3.1.	Учебный план	9
1.3.2.	Содержание программы	12
1.3.3.	Тематическое планирование	30
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1.	Календарный учебный график	84
2.2.	Формы текущего контроля/промежуточной аттестации	84
2.3.	Материально-техническое и информационное обеспечение	85
2.4.	Кадровое обеспечение	85
2.5.	Оценочные материалы	86
2.6.	Методические и дидактические материалы	86
2.7.	Список литературы и источников	90
2.8.	Приложения	94

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование учреждения	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Синяя птица» города Кургана
Ф.И.О. автора-составителя	Ефимова Марина Станиславовна
Наименование программы	«Основы хореографии»
Объединение	студия «Хореографические миниатюры»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	художественная
Образовательная область	искусство
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	7 - 10 лет
Срок обучения	3 года
Объем часов по годам обучения	144, 144, 144 часа; всего 432 часа
Уровень программы	базовый
Цель программы	Создание условий для развития творческой индивидуальности личности ребёнка через постижение основ хореографии.
Форма обучения	групповая
Год начала реализации программы	2022 год

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы хореографии» предназначена для работы с детьми младшего и среднего возраста. Занятия по программе содействуют росту общей культуры, нравственному и физическому развитию, знакомят обучающихся с искусством танца, прививают музыкальные и эстетические качества, дают им на каждой ступени их возрастного развития доступные для них знания и навыки.

Программа составлена в соответствии с **основными нормативно-правовыми документами** Российской Федерации и Курганской области.

Программа состоит из следующих **разделов**:

1. *Основы классического танца*
2. *Основы народно – сценического танца*

*Раздел 1. Основы классического танца* Классический танец – это главная система выразительных средств и источник высокой исполнительской культуры хореографического искусства. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное воздействие: у учеников вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность.

На занятиях классического танца учащиеся знакомятся с основами академической хореографии: вначале только экзерсис у «станка», на середине в сухой форме без всякого варьирования, впоследствии вводятся простые комбинации у «станка». Они же повторяются на середине, изучаются прыжки, вращения, позы. Занятия классическим танцем сообщает телу определенную форму, движения приобретают законченность, стиль, художественность. Основой преподавания классического танца является методика обучения А. Я. Вагановой, представленная в книге «Основы классического танца».

*Раздел 2.*

*Основы народно – сценического танца*

Искусство народного танца достойно выполняет роль воспитателя, способствует приобщению детей к художественному созиданию, повышает их трудолюбие, закаляет волю, характер. В процессе проучивания элементов и движений русского танца (включенных в программу) обучающиеся знакомятся с укладом, характером, обычаями темпераментом народа, который имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Тем самым знакомятся с культурным наследием русского народа.

Народный танец близок детям, и благодаря богатству образов, танцевального языка, мелодиям, представляет собой ценнейший материал для художественного развития учащихся. Вместе с тем, русский танец воспитывает в детях чувство любви и уважения к народному танцевальному творчеству и к запечатленным в танце народным традициям. Является компонентом патриотического воспитания.

Программа «Основы хореографии» не ставит своей задачей воспитание танцора – профессионала, но предоставляет возможность ребёнку удовлетворить его потребность в занятиях хореографией, расширяет кругозор, культурно обогащает, развивает личностные качества, обеспечивает самовыражение и самореализацию. Программа адаптирована для реализации её в условиях приостановки для учащихся занятий в контактной форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает необходимые инструменты электронного обучения и использование дистанционных образовательных технологий.

**Срок реализации** программы - 3 учебных года.

Продолжительность занятий в группах:

**1 год обучения** занятия проходят по графику:

1 раз в неделю - занятие по разделу «Основы классического танца»  
(2 академических часа)

1 раз в неделю занятие по разделу «Основы народно – сценического танца»  
(2 академических часа)

**Всего занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа** (академический час 30 минут)

**2 и 3 годы обучения** занятия проходят по графику:

1 раз в неделю - занятие по разделу «Основы классического танца» (2 академических часа),

1 раз в неделю - занятие по разделу «Основы народно – сценического танца»  
(2 академических часа)

**Всего занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа**  
(академический час 40 минут)

В условиях электронного обучения и использовании дистанционных образовательных технологий. Продолжительность занятий (непрерывного использования компьютера на занятии):

для учащихся 7-8 лет - не более 20 минут,

для учащихся 9-10 лет - не более 25 минут,

Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз. ( Приложение №6)

Форма реализации программы: групповая. Занятия проводятся в очном формате, при необходимости возможно применение электронного обучения и использование дистанционных образовательных технологий.

## 1.1 . ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Цель:**

Создание условий для развития творческой индивидуальности личности ребёнка через постижение основ хореографии.

### **Задачи:**

#### **Обучающие задачи программы:**

- пополнять запас специальной хореографической лексики;
- расширять кругозор в области хореографии;
- обучать танцевальным элементам классического танца;
- обучать специальным упражнениям на формирование пластичности тела;
- формировать умение использовать современные технические средства и ИК технологии (в процессе дистанционного обучения).

#### **Воспитывающие задачи программы:**

- воспитывать волевые качества учащихся (трудолюбие, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность);
- формировать положительное отношение и стремление учащихся к здоровому образу жизни;
- приобщать учащихся к традициям и ценностям отечественной и мировой хореографической культуры и танцевального искусства;
- воспитывать культуру общения и поведения в реальном и виртуальном (при дистанционном обучении) пространстве.

#### **Развивающие задачи программы:**

- формировать культуру танцевальной исполнительской деятельности;
- развивать у учащихся способность творческого самовыражения через танец;
- развивать физические способности учащихся (подвижность суставов, силу ног, эластичность стоп, координацию и быстроту движений, гибкость тела, выносливость организма);
- развивать хореографические способности учащихся (двигательную память, чувство ритма, музыкальность, умение воплощать музыкальный образ в танцевальном движении);
- развивать умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно (при дистанционной форме обучения).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате реализации программы сформируются личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные планируемые результаты.

### **Личностные планируемые результаты:**

- желание заниматься танцевальной деятельностью;
- положительное отношение и стремление к здоровому образу жизни;
- чувство ответственности за результат деятельности;
- волевые качества учащихся (трудолюбие, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность);
- ценностная ориентация на традиции отечественной и мировой хореографической культуры;
- желание участвовать в концертной деятельности.

### **Метапредметные результаты (универсальные учебные действия УУД)**

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- усваивать информацию, полученную на занятии;
- проявлять познавательный интерес в области искусства;
- использовать компьютер и возможности информационно-коммуникативных технологий для получения знаний и формирования умений (при дистанционном формате обучения).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- строить речевые высказывания, в том числе с использованием специальной (хореографической) терминологии;
- корректно выражать эмоции (в вербальной и невербальной формах);
- эффективно взаимодействовать в коллективе со сверстниками и с педагогом;
- работать дистанционно в команде и индивидуально.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять учебную танцевально-исполнительскую задачу;
- осуществлять самоконтроль правильности выполнения танцевальных движений и комбинаций;
- организовать рабочее место в танцевальном зале и дома (при дистанционном обучении);

- осуществлять самоорганизацию и самообразование при очной и дистанционной формах обучения.

### **Предметные планируемые результаты**

#### ***Учащиеся узнают:***

- специальную терминологию классического хореографического искусства;
- методику исполнения элементов классического танца;
- методику выполнения движений, направленных на развитие мышц и суставов, при подготовке тела к специфическим нагрузкам;
- основы здоровьесбережения и правила безопасного поведения на занятиях хореографией;
- правила поведения и межличностного общения в танцевальном коллективе
- возможности технических средств, компьютерных программ и платформ при дистанционной форме обучения.

#### ***Учащиеся научатся:***

- использовать специальное хореографическое оборудование и оснащение;
- исполнять элементы классического танца;
- выполнять специальные упражнения для проработки мышц, сухожилий, суставов;
- добиваться связности и пластики движений;
- развивать скорость, силу, выносливость;
- использовать технические средства, компьютерные программы и платформы при дистанционной форме обучения.

#### ***Учащиеся приобретут опыт:***

- общения в группе, коллективе;
- публичного выступления;
- исполнительской деятельности;
- самоорганизации и самообразования при очной и дистанционной формах обучения.



## 1.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	По годам обучения	Теория (часов)	Практика (часов)	Всего учебных часов
1	<b>Первый год обучения:</b>			
	Основы классического танца	12	60	72
	Основы народно-сценического танца	17	55	72
<b>ВСЕГО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД</b>		<b>29</b>	<b>115</b>	<b>144</b>
2	<b>Второй год обучения:</b>			
	Основы классического танца	16	56	72
	Основы народно-сценического танца	12	60	72
<b>ВСЕГО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД</b>		<b>28</b>	<b>116</b>	<b>144</b>
3	<b>Третий год обучения</b>			
	Основы классического танца	14	58	72
	Основы народно-сценического танца	11	61	72
<b>ВСЕГО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД</b>		<b>25</b>	<b>119</b>	<b>144</b>
<b>ВСЕГО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>72</b>	<b>350</b>	<b>432</b>

#### Учебный план первого года обучения

№	<b>1 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	теория (часы)	практика (часы)	Всего часов
<b>ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА:</b>				
1.	Организационное занятие.	2		2
2.	Азбука классического танца.	1	5	6
3.	Позиции ног в классическом танце.	0,5	5,5	6
4.	Demi plie (лицом к станку, опора двумя руками)	1	5	6
5.	Battement tendu simple - вперед, назад, в сторону (опора две руки по 1-ой позиции)	1	5	6
6.	Passe par terre (лицом к станку)	0,5	3,5	4
7.	Battement tendu jete (лицом к станку).	1	5	6
8.	Вращения (подготовительный этап обучения)	1	5	6
9.	Положение рук в классическом танце.	1	5	6
10.	Port de brass (1-ое)	0,5	5,5	6
11.	Прыжки (подготовительный этап обучения)	1	5	6
12.	Temps leve sote (по 1-ой, 2-ой, 5-ой, 6-ой позициям)	1	7	8
13.	Reveranse.	0,5	1,5	2
14.	Итоговое занятие по разделу основы классического танца (1 год обучения) Приложение №3		2	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА(1 год обучения)</b>		<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>
<b>ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ НАРОДНОСЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА:</b>				

1.	Организационное занятие.	2		2
2.	Ритмический рисунок русских народных мелодий.	1	1	2
3.	Положение корпуса в русском народном танце.	1	3	4
4.	Положение и работа рук в русском народном танце.	1	3	4
5.	Положение ног при исполнении русского танца.	1	3	4
6.	Основные шаги русского танца.	1	5	6
7.	Притопы (методика исполнения).	1	3	4
8.	Подскоки (методика).	1	3	4
9.	Движения русского танца.	3	11	14
10.	Упражнения у станка.	2	12	14
11.	Упражнения у станка на развитие подвижности стоп	1	5	6
12.	Элементы мужского русского танца.	1	3	4
13.	Разновидности поклонов в русском танце.	1	1	2
14.	Итоговое занятие по разделу Основы народно-сценического танца». (1 год обучения)		2	2
ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ НАРОДНО СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА(1 год обучения) Приложение№3		17	55	72
ВСЕГО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ 1ГОД ОБУЧЕНИЯ		29	115	144

### Учебный план второго года обучения

№	2 ГОД ОБУЧЕНИЯ	теория (часы)	практика (часы)	Всего часов
ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА:				
1	Организационное занятие.	2		2
2.	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных в течение первого года обучения по разделу «Основы классического танца».	1	5	6
3.	Проучивание demi pliée и grand pliée (по 1-ой, 2-ой, 5-ой,6-ой позициям классического танца, одна опора на станке).	1	5	6
4.	Battement tendu simple (по 1-ой поз. вперед, назад, в сторону).	1	5	6
5.	Battement tendu jete (по 1-ой позиции вперед, назад, в сторону).	1	5	6
6.	Rond de jambe par terre (лицом к станку).	1	5	6
7.	Понятие sur le cu- de- pied.	1	5	6
8.	Battement tendu frappe (лицом к станку, опора две руки)	1	5	6
9.	Battement fondu (лицом к станку, опора две руки).	1	5	6
10.	Battement relever'ain (лицом к станку)	1	5	6
11.	Grand battement jete (лицом к станку, опора две руки)	1	5	6

12.	Port de brasss (1-ое, 2-ое).	1	5	6
13.	Вращения (на месте и в продвижении).	1	3	4
14.	Прыжки (temp leve sote , petit echappe).	1	3	4
15.	Итоговое занятие по разделу основы классического танца (2 год обучения) (Приложение №3)			2
ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА(2 год обучения)		16	56	72
<b>ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА:</b>				
1.	Организационное занятие.	2		2
2.	Занятия направленные на восстановление знаний и практических навыков полученных в течении 1-го года обучения по разделу Основы народно-сценического танца.	4	14	18
3.	Упражнения у станка.	4	20	24
4.	Проучивание шагов русского народного танца.	1	15	16
5.	Дроби и дробные ходы.	1	9	10
6	Итоговое занятие по разделу Основы народно-сценического танца. (2год обучения)		2	2
ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ НАРОДНО СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА(2 год обучения) (Приложение №3)		12	60	72
ВСЕГО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ		28	116	144

### Учебный план третьего года обучения

№	3 ГОД ОБУЧЕНИЯ	теория (часы)	практика (часы)	Всего часов
<b>ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА:</b>				
1.	Организационное занятие.	2		2
2.	Занятия направленные на восстановление знаний и практических навыков полученных в течение предыдущих годов обучения по программе.	1	5	6
3.	Композиция demi и gran dplie.	1	5	6
4.	Композиция battement tendu simple.	1	5	6
5.	Композиция battement tendu jete.	1	5	6
6.	Rond de jamb par terre	1	5	6
7.	Battement tendu frappe (на 45 градусов).	1	5	6
8.	Battement fondu (на 45 градусов).	1	5	6
9.	Releve l'ian.	1	5	6
10.	Grand battement tendu jete.	1	5	5
11.	Вращения.	1	4	5
12.	Прыжки.	1	4	5
13.	Port de brass (3-е).	1	4	5
14.	Итоговое занятие по разделу основы классического		2	2

	танца (3 год обучения) (Приложение №3)			
	ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА(3 год обучения)	14	68	72
ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ НАРОДНОСЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА:				
1	Организационное занятие.	2		2
2	Занятие направленное на восстановление знаний и умений полученных в течение предыдущих годов обучения по разделу.	2	8	10
3	Движения у станка.	2	16	18
4	Русские танцевальные шаги.	1	9	10
5	Дроби и дробные ходы.	1	9	10
6	Движения мужского русского танца.	1	5	6
7	Движения русского народного танца.	2	10	12
8	Итоговое занятие по разделу основы народно - сценического танца (3 год обучения)		2	2
9	Итоговое занятие по программе «Основы хореографии» по разделу основы народно – сценический танец (Приложение №3)		2	
	ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ ОСНОВЫ НАРОДНО СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА(3 год обучения)	11	61	72
	ВСЕГО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ	25	119	144

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»

**Теория 12 часов. Практика 60 часов. Всего 72 часа.**

**«Организационное занятие». Теория 2 час**

\* Просмотр видеофильма об искусстве классического танца.

\*Цели и задачи раздела на учебный год.

\*Дни и часы занятий.

\* Форма и необходимый инвентарь для занятий.

\*Правила по технике безопасности на занятиях.

(Приложение №№1,2)

**«Азбука классического танца» Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Понятие «выворотности» стопы.

\*Понятие «выворотности» колена.

**Практика 5 часов**

\*Проучивание упражнений на развитие «выворотности» стоп.

\*Проучивание упражнений на развитие «выворотности» колена.

\*Положение корпуса (проучивание правильного положения спины, плечей, бедер, ног).

**«Позиции ног в классическом танце» Всего 6 часов**

**Теория 0,5 часа**

\*Правила работы у танцевального станка (положение рук, ног, корпуса) при работе лицом к станку опора две руки.

**Практика 5,5 часа**

\*Проучивание

6-й, 1-й, 2-й, 5-й позиций классического танца (положение стоп, колена, бедра).

\*Проучивание композиционных связок на смену позиций ног.

**«Demi plie, plie (лицом к станку, опора двумя руками) Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Основные правила исполнения demi plie, plie

**Практика 5 часов**

\*Проучивание demi plie по 6-й, 1-й, 2-й, 5-й позициям (положение стоп, коленей, бедер, корпуса)

\*Проучивание композиционных связок с включением demi plie по проученным позициям классического танца.

**«Battment tendu simple» (по 1-й позиции, лицом к станку, опора две руки) Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Понятие «опорной» и «рабочей» ноги.

\*Правила движения стопы, колена, бедра «рабочей» ноги при исполнении battment tendu simple.

\*Правила положения стопы, колена, бедра, «опорной» ноги при исполнении battment tendu simple.

\*Правила положения корпуса при исполнении battment tendu simple.

**Практика 5 часов**

\*Исполнение battment tendu simple по направлениям (вперёд, назад, в сторону)

\*Работа головы и корпуса при исполнении battment tendu simple по направлениям.

**«Passe partee» (лицом к станку, опора две руки, по 1-й позиции). Всего 4,5 часа**

**Теория 1 часа**

\*Правила движения «рабочей» ноги.

\*Функции «опорной» ноги.

**Практика 3,5 часа**

\*Положение и работа корпуса при исполнении passé partee.

\*Положение и работа «опорной» ноги.

\*Положение и работа головы при исполнении passé partee.

**«Battement tendu jete» (лицом к станку, опора две руки, по 1-й позиции в сторону)**

**Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Правила работы стопы «рабочей» ноги.

\*Функции «опорной» ноги

### **Практика 5 часов**

- \*Положение и работа корпуса при исполнении движения.
- \*Исполнение *Battement tendus jete* по направлениям.
- \*Положение корпуса при исполнении движения по всем направлениям.
- \*Положение и работа головы при исполнении движения по всем направлениям.

«*Вращения корпуса*» (на месте, в продвижении по диагонали, поб-й позиции ног) **Всего 6 часов**

### **Теория 1 час**

- \*Понятие «точка».
- \*Положение корпуса при исполнении вращения.
- \*Положение рук при исполнении вращения.

### **Практика 5 часов**

- \*Работа корпуса при исполнении вращения.
- \*Работа рук при исполнении вращения.

«*Положения рук в классическом танце*» **Всего 6 часов**

### **Теория 1 час**

- \*Кисть. Правильная группировка пальцев руки.
- \*Положения кистей, плечей, локтей, спины при исполнении заданной позиции рук классического танца

### **Практика 5 часов**

- \*Подготовительная первая, вторая, третья позиции рук в классическом танце.
- \*Положения и работа кистей, плечей, локтей, спины при исполнении заданной позиции рук классического танца.
- \*Проучивание композиционных связок с использованием смены позиций рук.

«*Port de bras*» (первое *port de bras* классического танца) **Всего 5,5 часа**

### **Теория 0,5 часа**

- \*Последовательность перемещения рук при исполнении 1-го *port de bras*.

### **Практика 5,5 часа**

- \*Проучивание последовательности перемещения рук при исполнении 1-го *port de bras*.
- \*Положение и работа головы при исполнении 1-го *port de bras*.
- \*Положение и работа спины и плечей при исполнении 1-го *port de bras*.

«*Прыжки*» (у станка и с переходом на середину зала) **Всего 6 часов**

### **Теория 1 час**

- \*Положение колен, стоп, бедер при выполнении прыжков.
- \*Положение спины, головы при выполнении прыжков.

### **Практика 5 часов**

- \*Работа стопы во время отталкивания, полета, приземления.
- \*Положение и работа колен, стоп, бедер при выполнении прыжков.
- \*Положение и работа спины, головы при выполнении прыжков.

«*Temps leve sote*»(прыжки с двух ног на две по 6-й, 1-й, 2-й, 5-й позициям)

**Всего 7 часов**

**Теория 1 час**

\*Правила исполнения прыжков в классическом танце

\*Правила работы рук, спины

\*Работа стоп при исполнении прыжков

**Практика 6 часов**

\*Проучивание прыжков по 6-й, 1-й позициям.

\*Проучивание прыжков по 2-й, 5-й позициям.

«*Reverans*» **Всего 2 часа**

**Теория 0,5 часа**

\*Положение рук, ног, спины, головы при исполнении reverans

**Практика 1,5 часа**

\*Работа ног, рук, корпуса при исполнении Reverans.

\*Проучивание дамского и мужского reverans.

«**Итоговое занятие по выявлению уровня усвоения материала, первого года обучения предложенного в разделе «основы классического танца».**

**Практика 2 часа** (Приложение №3).

**РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

**Теория 17 часов Практика 55 часов Всего 72 часа**

«*Организационное занятие*» **Всего 2 часа**

**Теория 2 часа**

\*Цели и задачи обучения по программе «Основы народно-сценического танца» на учебный год.

\*Дни и часы занятий.

\*Форма и необходимый инвентарь для занятий.

\*Правила по технике безопасности на уроках. (Приложение №1,2)

«*Ритмический рисунок русских народных мелодий*» **Всего 2 часа**

**Теория 1 час**

\*Понятие ритма, ритмического рисунка»

**Практика 1 час**

\*«Хлопушки» (выбивание ритма заданной музыкальной темы ладошками)

\*«Топотушки» («вытоптывание» стопой ноги ритма заданной музыкальной темы)

«*Положение корпуса в русском народном танце*» **Всего 4 часа**

**Теория 1 час**

\*Правильное положение спины, бедер.

**Практика 3 часа**

\*Проучивание композиционных связок на поддержание правильного положения корпуса.

### **«Положение и работа рук в русском народном танце» Всего 4 часа**

#### **Теория 1 час**

\*Положение кистей рук в русском народном танце(открытое, закрытое)

#### **Практика 3 часа**

\*Открывание и закрывание рук в русском народном танце.

(одной руки, обеих рук, поочередное открывание и закрывание рук)

\*Положение рук в паре. (руки внизу, под руку, одной рукой за талию, руки на плечах друг друга, стоя лицом друг к другу, руки перекрещены наверху, разведены в сторону).

### **«Положение ног при исполнении русского танца» Всего 4 часа**

#### **Теория 1 час**

\*6-я, 3-я позиции ног- как основные, рабочие позиции русского танца.

#### **Практика 3 час.**

\*Открытое и закрытое положение стоп.

\*Работа стоп в русском танце (пятка, носок).

\*Проучивание композиционных связок при положении ног в 6-й,3-йпозиции, с открытым и закрытым положением стоп, переменной работой пятки и носка.

### **«Основные шаги русского танца» Всего 6 часов**

#### **Теория 1 час**

\*Названия шагов русского танца.

#### **Практика 5 часов**

\*Простой шаг вперед.

\*Шаг с приставлением одной ноги к другой (пяткой, носком, всей стопой).

\*Шаги из стороны в сторону с приставлением одной ноги к другой (пяткой, носком, всей стопой).

\*Исполнение проученных шагов в различных музыкально- ритмических характерах (шаг плавный, скользящий, быстрый, медленный).

### **«Притопы» Всего 4 часа**

#### **Теория 1 час**

\*Основные правила исполнения притопов.

#### **Практика 3 часа**

\*Положение корпуса, ног, стоп при исполнении притопов.

\*Понятие «перенос центра тяжести тела» с одной ноги на другую.

\*Одинарный притоп, тройной притоп.

### **«Подскоки» Всего 4 часа**

#### **Теория 1 час**

\*Положение ног, корпуса при исполнении подскоков.



### **Практика 3 часа**

- \*На две (с прямо вытянутыми ногами ,стопами, с поджиманием ног.
- \*Подскоки на одной ноге (вторая поджата сзади, с поджиманием ног впереди) .
- \*Работа ног (стоп) при исполнении подскоков.
- \*Подскоки с двух ног впереди.
- \*Боковой шаг на подскоках (галоп).

### **«Движения русского танца» Всего 12 часов**

#### **Теория 2 часа**

- \*Положение корпуса, головы при исполнении простой «ковырялочка», «моталочка».
- \*Положение корпуса, головы при исполнении «припадания».

#### **Практика 10 часов**

- \*Работа ног (опорной, рабочей) при исполнении простой «ковырялочка», «моталочка»
- \*Работа стоп при исполнении движений - «ковырялочка», «моталочка».
- \*Работа опорной и рабочей ног при исполнении «припадания».
- \*«Припадания» по 6-й позиции с продвижением вперед.
- \*«Припадания» по 3-й позиции с продвижением в сторону.
- \* Композиции на основе проученных движений русского танца.

### **«Упражнения у станка» Всего 12 часов**

#### **Теория 2 часа**

- \*Правила положения корпуса при работе у станка, опора одна рука на станке.

#### **Практика 10 час**

- \*Полуприседания по 6-й, 3-й позициям.
- \*Положения «рабочей» руки при работе у станка.
- \*Глубокое приседание по 6-й, 1-й, 2-й, 3-й

### **«Упражнения у станка на развитие подвижности стоп» Всего 4 часа**

#### **Теория 1 час**

- \*Правила движения «рабочей» ноги.
- \*Положение «опорной» ноги при исполнении движения.

#### **Практика 5 часов**

- \*Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок.
- \*Проучивание композиционных связок с использованием упражнений на развитие подвижности стопы, в направлениях: вперед, назад, в сторону.
- \*Положение головы при выполнении движений: вперед, назад, в сторону.

### **«Элементы мужского русского танца» Всего 4 часа**

#### **Теория 1 час**

- \*Положения рук в русском мужском танце.
- \*Постановка корпуса в русском мужском танце.

#### **Практика 3 часа**

- \*Подготовка к исполнению присядок (приседания по 6-й, 3-й у станка позиции, подскоки приседания «мячик»).
- \*Работа и положение ног, рук, корпуса при исполнении движения «мячик».

**«Разновидности поклонов в русском танце» Всего 2 часа**

**Теория 1 час**

- \*Положение корпуса, рук, головы при исполнении поклонов.

**Практика 1 час**

- \*Поклоны исполняемые на месте (с открыванием рук, с поклоном головы, с наклоном корпуса)
- \*Поклоны с продвижением вперед (назад, в сторону).
- \*Мужской, женский поклоны.

**«Итоговое занятие, направленное на выявление уровня усвоения материала предложенного в течение первого года обучения в разделе «Основы народно-сценического танца»**

**Практика 2 часа (Приложение №3)**

**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

**Теория 16 часов. Практика 56 часов. Всего 72 часа.**

**«Организационное занятие» Всего 2 часа**

**Теория 2 часа**

- \*Цели и задачи занятия по программе на 2 год обучения по разделу
- \*Дни и часы занятий.
- \*Форма и инвентарь необходимый для занятий.
- \*Правила техники безопасности на уроках. (Приложение №№1,2)

**«Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных в течение 1-го года обучения по разделу «Основы классического танца» Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

- \*Положение корпуса.
- \*Положение корпуса при работе у станка
- \*Позиции классического танца(1-я, 2-я, 5-я, 6-я).
- \*Положение рук в классическом танце.

**Практика 5 часов**

- \*Упражнения у станка
- \*Port de brass (1-е).
- \*Прыжки (техника выполнения прыжка)

«*Proучивание demi plie, grand plie*» (по 1-ой,2-ой,5-ой,позициям, опора одна рука на станке) **Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Положение корпуса при работе у станка опора одна рука

\*Положение и работа рук при работе опора одна рука

**Практика 5 часов**

\*Работа стоп, бедра, колена при исполнении движения

\*Проучивание композиции plie, gran dplie (положение корпуса, стоп и рабочей руки при исполнении)

«*Battement tendu simple*» (по 1-ой позиции, опора одна рука на станке) **Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Положение «опорной» и «рабочей» ног при исполнении движения (вперед, назад, в сторону)

\*Положение и работа опорной и рабочей ног при исполнении движения (вперед, назад, в сторону)

**Практика 5 часов**

\*Положение и работа опорной и рабочей ног при исполнении движения (вперед, назад, в сторону)

\*Положение и работа корпуса при исполнении движения

\*Положение и работа рук при исполнении движения

«*Battement tendu jete*» (по 1-ой позиции, опора одна рука на станке)

**Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Положение «опорной» и «рабочей» ног при исполнении движения

\*Положение корпуса при исполнении движения (вперед, назад, в сторону)

**Практика 5 часов**

\*Положение и работа «опорной» и «рабочей» ног при исполнении движения(вперед, назад, в сторону)

\*Положение и работа корпуса при исполнении движения

\*Положение и работа рук при исполнении движения

«*Ronde jambe parterre*»(лицом к станку опора две руки) **Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Положение стопы при исполнении движения.

\*Положение ног при исполнении движения.

\*Положение корпуса при исполнении движения.

**Практика 5 часов**

\*Положение и работа стопы при исполнении движения.

\*Положение и работа ног при исполнении движения.

\*Положение и работа корпуса при исполнении движения.

**«*Ponятие Surle cou-de-pied*»**(проучивание лицом к станку) **Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

- \*Положение стоп при исполнении движения.
- \*Положение ног при исполнении движения.
- \*Положение корпуса при исполнении движения.

**Практика 5 часов**

- \*Работа стоп при исполнении движения.
- \*Работа ног при исполнении движения.

**«*Battement tendu frappe*»** (лицом к станку) **Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

- \*Понятие *préparation*
- \*Положение ног при исполнении движения.
- \*Положение стоп при исполнении движения.

**Практика 5 часов**

- \*Понятие *préparation* (подготовка ноги, руки, корпуса к работе)
- \*Положение и работа ног при исполнении движения
- \*Положение и работа стоп при исполнении движения.
- \*Положение и работа корпуса при исполнении движения.

**«*Battement fondu*»** (лицом к станку) **Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

- \*Положение стоп при исполнении движения.
- \*Положение корпуса при исполнении движения.
- \*Положение ног при исполнении движения.

**Практика 5 часов**

- \*Положение и работа стоп при исполнении движения.
- \*Положение и работа корпуса при исполнении движения.
- \*Положение и работа ног при исполнении движения.

***Battement releve l'ain***(лицом к станку) **Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

- \*Положение ног при исполнении движения.
- \*Положение корпуса при исполнении движения
- \*Положение стоп при исполнении движения.

**Практика 5 часов**

- \*Положение и работа ног при исполнении движения.
- \*Положение и работа корпуса при исполнении движения
- \*Положение и работа стоп при исполнении движения

**«*Grand battement jete puante*»** (лицом к станку) **Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

- \*Положение корпуса при исполнении направление вперед, назад, в сторону.
- \*Положение ног при исполнении движения.

### **Практика 5 часов**

- \*Положение и работа корпуса при исполнении направление вперед, назад, в сторону.
- \*Положение и работа ног при исполнении движения.

### **«Port de brass» (1-ое, 2-ое port de brass) Всего 6 часов**

#### **Теория 1 час**

- \*Положение корпуса при исполнении движения.
- \*Положение рук при исполнении движения.
- \*Положение кистей рук при исполнении движения.
- \*Положение головы при исполнении движения.

#### **Практика 5 часов**

- \*Положение и работа корпуса при исполнении движения.
- \*Положение и работа рук при исполнении движения.
- \*Положение и работа кистей рук при исполнении движения.
- \*Положение и работа головы при исполнении движения
- \*Проучивание последовательности движения рук из одного положения в другое.

### **«Вращения» Всего 5 часов**

#### **Теория 1 час**

- \*Положение корпуса, ног, рук, головы при исполнении движения

#### **Практика 4 часа**

- \*Подготовительная работа у станка (лицом к станку)
- \*Вращения на месте (подготовка к tours).
- \*Положение и работа корпуса, ног, рук, головы при исполнении движения.
- \*Вращения с продвижением по диагонали.

### **«Прыжки» Всего 4 часа**

#### **Теория 1 час**

- \*Положение стоп при исполнении прыжков.
- \*Положение корпуса при исполнении прыжков.

#### **Практика 3 часа**

- \*Подготовительная работа у станка.
- \*Temp leve sote. (1-я, 2-я, 5-я позиции).
- \*Положение и работа стоп при исполнении прыжков.
- \*Положение и работа корпуса при исполнении прыжков
- \*Проучивание композиции на основе temp leve sote по 1-ой, 2-ой, 5-ой поз.
- \*Проучивание (лицом к станку) ptit echarpe (2-я, 5-я позиции).

**«Итоговое занятие по выявлению уровня знаний и практических навыков полученных в течение 2-го года обучения по разделу**

**«Основы классического танца» Практика 2 час (Приложение №3)**

**РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

**Теория 12 часов Практика 60 часов Всего 72 часа**

### **«Организационное занятие» Всего 2 часа**

#### **Теория 2 часа**

- \*Цели и задачи обучения по разделу «Основы народно – сценического танца» на учебный год.
- \*Дни и часы занятий.
- \*Форма и необходимый инвентарь для занятий.
- \*Инструктаж по технике безопасности на уроках (Приложение №№1,2)

### **«Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных за период первого года обучения по программе» Всего 16 часов**

#### **Теория 4 часа**

- \*Положение рабочей и опорной ног при выполнении каблучных упражнений
- \*Положение рабочей и опорной рук при выполнении
- \*Положение корпуса в русском танце.

#### **Практика 12 часов**

- \*Упражнения на развитие подвижности стопы. (battement tendu).
- \*Увеличение темпа исполнения движения.
- \*Каблучные упражнения.
  - \*Основные движения у станка. (одна опора)
- \*Основные шаги.
- \*Притопы.
  - \*Положения рук в русском танце.

### **«Упражнения у станка» (опора одна рука на станке) Всего 24 часа**

#### **Теория 4 часа**

- \*Положение стоп при выполнении приседаний.
- \*Положение корпуса при выполнении приседаний.
- \*Работа рук при выполнении приседаний «Рабочая рука» (открывание, закрывание) «Опорная» рука (положение на станке)

#### **Практика 20 часов**

- \*Каблучные упражнения.
  - \*Положение и работа голени и бедра при выполнении приседаний и каблучных упражнений.
- \*Положение корпуса при выполнении каблучных упражнений.
- \*Маленькие броски (опора две руки на станке). (petite battement jete ).
  - \*Положение и работа корпуса при выполнении движения.
- \*Положения и работа «опорной» и «рабочей» ног при выполнении движения.
- \*Упражнения с расслабленной стопой. - flic-flac (опора две руки на станке)
- \*«Сквозные» броски вперед и назад с одновременным ударом пяткой опорной ноги
- \*Положение и работа стопы опорной ноги при выполнении движения.
- \*Положение и работа ног при выполнении движения.

- \*Подготовка к веревочке - passe (опора одна рука на станке).
- \*Положение корпуса при исполнении движения.
- \*Положение и работа опорной и рабочей ног при исполнении движения.
- \*Круговые движения рабочей ноги по полу – rond de jambe parterre (опора две руки на станке).
- \*Положение и работа корпуса при исполнении движения.
- \*Положение опорной и рабочей ног при исполнении движения.
- \*Броски рабочей ноги на 90 градусов – grand battement jete (опора две руки на станке)
- \*Положение и работа опорной и рабочей ног при исполнении движения.
- \*Раскрывание ноги на высоту 90 градусов – developpe (опора две руки на станке).
- \*Положение и работа «опорной» и «рабочей» ног при исполнении движения.
- \*Наклоны корпуса (положение лицом к станку).
- \*Положение и работа головы при исполнении движения (в стороны, назад).
- \*Положение ног при исполнении движения.

### **«Проучивание шагов русского народного танца» Всего 16 часов**

#### **Теория 1 час**

- \*Положение корпуса при исполнении переменного шага.
- \*Положение корпуса при исполнении движения.
- \*Положение корпуса при исполнении мужского шага.

#### **Практика 15 часов**

- \*Медленный русский ход. (положение корпуса)
- \*Переменный шаг. (простой, с выносом ноги).
- \*Положение и работа ног при исполнении переменного шага.
- \*Припадания по 3-ей позиции.
- \*Положение и работа ног при исполнении движения
- \*Переменный мужской шаг с первым шагом на каблук.
- \*Положение и работа ног при исполнении мужского шага.
- \* Этюды на основе проученных движений

### **«Дроби и дробные ходы» Всего 10 часов**

#### **Теория 1 час**

- \*Положение ног при исполнении дроби.
- \*Положение корпуса при исполнении дроби.

#### **Практика 9 часов**

- \*Разновидности дроби.
- \*Двойная, тройная дроби.
- \*Ритмический рисунок дробей.
- \* Этюды на основе проученных движений

**«Итоговое занятие по выявлению уровня усвоения материала 2-го года обучения по разделу «Основы народно-сценического танца».**

## Практика 2 часа (Приложение №3 )

**Третий год обучения**  
**Теория 14 часов. Практика 68 часов. Всего 72 часа.**

**«Организационное занятие» Всего 2 часа**

**Теория 2 часа**

- \*Цели и задачи занятия по программе на 3 год обучения по разделу.
- \*Дни и часы занятий.
- \*Форма и инвентарь необходимый для занятий.
- \*Правила техники безопасности на уроках. (Приложение №№1,2)

***Занятия направленные на восстановление знаний и практических полученных на предыдущих занятиях по разделу. Всего 6 часов***

**Теория 1 час**

- \*Правила положения корпуса, головы, рук, ног при исполнении движений у станка.
- \*Правила положения корпуса, ног, рук, головы при исполнении прыжков.
- \*Правила положения корпуса, ног, рук, головы при исполнении port de brass.

**Практика 5 часов**

- \*Повторение движений у станка проученных в течении предыдущих занятий.
- \*Повторение прыжков.
- \*Повторение проученных port de brass.

**«Композиция *demi plie, grand plie*»(по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям) Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

- \*Положение рук, ног, корпуса, головы при исполнении композиции.

**Практика 5 часов**

- \*Работа рук, ног, корпуса, головы при исполнении композиции.
- \*Последовательность движений при исполнении композиции.

**«Композиция *battement tendu simple*» (по 5-ой позиции: вперед, назад, в сторону) Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

- \*Положение рук, ног, корпуса, головы при исполнении движений вперед, назад, в сторону.

**Практика 5 часов**



\*Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движений вперед, назад, в сторону.

\*Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движений вперед, назад, в сторону.

\*Последовательность исполнения движений в композиции.

**«Композиция *battement tendu jete*» (по 5-ой позиции, вперед, назад, в сторону) Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Положение рук, ног, корпуса, головы при исполнении движений вперед, назад, в сторону.

**Практика 5 часов**

\*Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движений вперед, назад, в сторону.

\*Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движений вперед, назад, в сторону.

\*Последовательность исполнения движений в композиции.

**«*Rond de jambe par terre*» Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Понятия направлений *an dehors*, *an dedans*.

\*Положение рук, ног, корпуса, головы при исполнении *Rond de jambe par terre* в различных направлениях.

**Практика 5 часов**

\*Положение и работа «опорной» ноги при исполнении *Rond de jambe par terre* в различных направлениях.

\*Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении *Rond de jambe par terre* в различных направлениях.

\**Préparation* для исполнения *rond de jambe par terre*.

\*Положение и работа головы, корпуса, ног, рук при исполнении *préparation*.

**«*Battement frappe*» на 45 градусов» (по 5-ой позиции, опора одна рука на станке) Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

\*Положение и работа рук, ног, головы, корпуса при исполнении *préparation*.

\*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении *Battement frappe*

**Практика 5 часов**

\**Préparation* для исполнения *battement frappe*.

\*Положение и работа «опорной» ноги при исполнении *Battement frappe* в разных направлениях.

\*Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении *Battement frappe* в разных направлениях.

**«*Battement fondu* на 45 градусов» Всего 6 часов**

(по 5-ой позиции, одна опора на станке, вперед, назад, в сторону)

### **Теория 1 час**

\*Положение рук, ног, корпуса головы при исполнении *Battement fondu*.

### **Практика 5 часов**

\*Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движения.

\*Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движения.

«*Releve l'ian*»(по 5-ой позиции, одна опора на станке, вперед, назад, в сторону) **Всего 6 часов**

### **Теория 1 час**

\*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении движения.

### **Практика 5 часов**

\*Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движения.

\*Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движения.

«*Grand battement tendu jete* »(по 5-ой позиции, одна опора на станке, вперед, назад, в сторону) **Всего 5 часов.**

### **Теория 1 час**

\*Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении движения.

### **Практика 4 часа**

\*Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движения.

\*Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движения.

«*Вращения*» **Всего 5 часов**

### **Теория 1 час**

\*Положение ног при исполнении вращения.

\*Положение рук при исполнении вращения.

\*Положение головы при исполнении вращения.

### **Практика 4 часа**

\*Положение и работа «опорной» ноги при исполнении вращений на месте.

\*Вращение по диагонали класса. (из 5-ой в 5-тую поз.)

\*Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении вращений на месте.

\*Положение и работа плеча при исполнении вращения

«*Прыжки*» **Всего 5 часов**

### **Теория 1 час**

\*Положение ног, рук, головы, корпуса при исполнении *petit eharpe*

### **Практика 4 часа**

\*Проучивание *petit changment* (по 5-ой позиции) без опоры на середине класса.

\*Положение и работа ног, рук, головы, корпуса при исполнении *petit changment*.

\*Проучивание композиции *Temp leve sote* , включая работу рук

\*Проучивание *petit eharpe* (2-я, 5-я поз.) без опоры на середине класса

\*Положение и работа рук при исполнении прыжков.

**«Port de brass» Всего 5 часов**

**Теория 1 час**

\*Положение и работа рук, головы, корпуса при исполнении 3-го port de brass

**Практика 4 часа**

\*Проучивание 3-го port de brass.

\*Положение и работа рук, головы, корпуса при исполнении 3-го port de brass.

\*Работа рук (кисти, локтя, плеча, предплечья) при исполнении 3-го port de brass.

\*Последовательность исполнения передвижения рук из позиции в позицию.

**«Итоговое занятие по выявлению уровня усвоения материала в течение 3-го года обучения по разделу «Основы классического танца»**

**Практика 2 часа (Приложение №3).**

**РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ НАРОДНО – СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

**Теория 11 часов. Практика 61 час. Всего 72 часа**

**«Организационное занятие» Всего 2 часа**

**Теория 2 часа**

\*Цели и задачи обучения по программе «Основы народно – сценического танца» на учебный год.

\*Дни и часы занятий.

\*Форма и необходимый инвентарь для занятий.

\*Правила по технике безопасности на уроках (Приложение №№1,2)

**Занятие, направленное на восстановление практических навыков полученных в течение предыдущих лет обучения по разделу**

**«Основы народно - сценического танца» Всего 10 часов**

**Теория 2 часа**

\*Положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении движений.

**Практика 8 часов**

\*Повторение движений у станка.

\*Повторение проученных движений на середине зала.

**«Движения у станка» Всего 18 часов**

**Теория 2 часа**

\*Положение и работа рук, ног, корпуса, головы при исполнении движений

**Практика 16 часов** у станка.

\*Приседания по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям с одновременной работой рук.

\*Проучивание композиции с использованием приседаний по позициям.

\*Упражнения на развитие подвижности стоп.

\*Проучивание композиции с использованием упражнений на развитие подвижности стоп.

- \*Каблучные упражнения.
- \*Проучивание композиции с использованием каблучных упражнений.
- \*Упражнения с расслабленной стопой.
- \*Проучивание композиции с использованием упражнений с расслабленной стопой.
- \*Проучивание композиции с использованием passe.
- \*Маленькие броски ногой вперед, назад, в сторону (опора одна рука на станке).
- \*Положение головы при исполнении бросков ногой в разных направлениях.
- \*Положение корпуса при исполнении бросков ногой в разных направлениях.
- \*Положение и работа опорной и рабочей ног при исполнении бросков в разных направлениях.
- \*Проучивание композиции с использованием бросков в разных направлениях
- \*Круговые движения рабочей ноги по полу (опора одна рука на станке).
- \*Круговые движения рабочей ноги по полу с одновременной сменой положения рабочей ноги (plie).
- \*Положение головы при исполнении круговых движений ногой по полу.
- \*Положение корпуса при исполнении ногой круговых движений по полу.
- \*Проучивание композиции с использованием круговых движений ногой по полу.
- \*Броски ноги на 90 градусов вперед, назад, в сторону (опора одна рука на станке).
- \*Положение корпуса при исполнении бросков 90 гр. по всем направлениям.
- \*Проучивание композиции с использованием бросков на 90 градусов.
- \*Раскрывание ног на 90 градусов вперед, назад, в сторону (опора одна рука на станке).
- \*Проучивание композиции с использованием раскрыванием ноги на 90 градусов.
- \*Проучивание композиции с использованием наклонов корпуса (лицом к станку).

### **«Русские танцевальные шаги» Всего 10 часов**

#### **Теория 1 час**

- \*Положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных шагов.

#### **Практика 9 часов**

- \*Разновидности русского переменного шага. (на всю стопу, с переходом на «полупальцы», проскальзывающим ударом).
- \*Шаг с подскоком и ударами носком рабочей ноги позади опорной (из уральской «Шестеры»).
- \*Проучивание композиций с использованием проученных шагов русского танца.

**«Дроби и дробные ходы» Всего 10 часов**

**Теория 1 час**

- \*Положение корпуса при исполнении дробных ходов.
- \*Положение ног, стоп при исполнении дробей

**Практика 9 часов**

- \*Дробный боковой ход.
- \*Мелкий дробный ход на всей стопе.
- \*Мелкий дробный ход с каблука.
- \*Дробный ход с ударами каблуком и подушечкой стопы.
- \*Дробь «в три ножки» - «трилистник».
- \*Дробные концовки на месте. «Ключ».
- \*Проучивание композиции с использованием дробей и дробных ходов

**«Движения мужского русского танца» Всего 6 часов**

**Теория 1 час**

- \*Русский мужской ход (положение корпуса, головы).

**Практика 5 часов**

- \*Подготовка к присядке (мячик).
- \*Присядка с выходом на две опоры (пятки, носки, одна пятка один носок)
- \*Работа корпуса при исполнении присядок.
- \*Проучивание композиции с использованием присядок.
- \*«Хлопушки» - положение рук, корпуса при исполнении «хлопушек».
  - \*Тройная «хлопушка» с притопом.
  - \*Поворот с «хлопушками».
- \*Проучивание композиции с использованием «хлопушек».
  - \*«Веребочка» (разновидности) - двойная «веребочка», с переступанием-на каблук.

**«Движения русского танца» Всего 12 часов**

**Теория 2 часа**

- \*Положение корпуса, головы, рук при исполнении движений.

**Практика 10 часов**

- \*«Припадания» в повороте.
- \*«Гармошечка».
- \* «Моталочка».
- \*«Веребочка» с «ковырялочкой».
- \*Проучивание композиций с использованием движений русского народного танца.

**«Итоговое занятие по выявлению уровня усвоения материала предложенного в течение 3-го года обучения по разделу «Основы народно-сценического танца» Практика 2 часа**

(Приложение №3)

### 1.3.3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
1	Организационное занятие		2	Презентация программы. Инструктажи по технике безопасности	Рассказ беседа. Онлайн: видео материалы.	Блиц опрос Онлайн: опрос ( <a href="https://vk.com/im?peers=c23_431095448&amp;sel=c25">https://vk.com/im?peers=c23_431095448&amp;sel=c25</a> )» WhatsApp
2	Основы классического танца.		2	Азбука классического танца. Понятие «выворотности» стопы. Понятие «выворотности» колена.	Обучающая, тренировочное занятие Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
3	Основы народно-сценического танца.		2	Ритмический рисунок русских народных мелодий.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
4	Основы классического танца.		2	Азбука классического танца. Положение корпуса (проучивание правильного положения спины, плечей, бедер, ног).	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

5	Основы народно-сценического танца.		2	Положение корпуса в русском народном танце. Понятие ритма, ритмического рисунка.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
6	Основы классического танца.		2	Азбука классического танца. Положение корпуса (проучивание правильного положения спины, плечей, бедер, ног).	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
7	Основы народно-сценического танца.		2	Положение корпуса в русском народном танце. «Хлопушки» (выбивание ритма заданной музыкальной темы ладошками) «Топотушки» («вытоптывание» стопой ноги ритма заданной)	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
8	Основы классического танца.		2	Позиции ног в классическом танце. Правила работы у станка (положение рук, ног, корпуса) при работе лицом к станку опорной руки.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
9	Основы народно-сценического танца.		2	Положение и работа рук в русском народном танце. Правильное положение спины,	Обучающая, тренировочное занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении

				бедер.	Онлайн-занятие	задания
10	Основы классического танца.		2	Позиции ног в классическом танце. 6-й, 1-й, 2-й, 5-й позиций классического танца (положение стоп, колена, бедра).	Обучающая, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
11	Основы народно-сценического танца.		2	Положение и работа рук в русском народном танце. Проучивание композиционных связок на поддержание правильного положения корпуса.	Обучающая, занятие. Онлайн-занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
12	Основы классического танца.		2	Позиции ног в классическом танце. Проучивание композиционных связок на смену позиций ног.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания.
13	Основы народно-сценического танца.		2	Положение ног при исполнении русского танца. Открытое и закрытое положение стоп. Работа стоп в русском танце (пятка, носок).	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
14	Основы классического танца.		2	Demi plie, plie. Основные правила исполнения demi plie, plie. Проучивание demi plie по 6-й, 1-й, 2-й, 5-й позициям	Обучающая, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении



				(положение стоп, коленей, бедер, корпуса)		задания
15	Основы народно сценического танца.		2	Положение ног при исполнении русского танца. Проучивание композиционных связок при положении ног в 6-й, 3-й позиции, с открытым и закрытым положением стоп, переменной работой пятки и носка.	Обучающая, занятия. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
16	Основы классического танца.		2	Demi plie, plie. Проучивание композиционных связок с включением demi plie по проученным позициям классического танца.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
17	Основы народно сценического танца.		2	Основные шаги русского танца. Названия шагов русского танца. Простой шаг вперед. Шаг с приставлением одной ноги к другой (пяткой, носком, всей стопой).	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
18	Основы классического танца.		2	Demi plie, plie. Проучивание композиционных связок с включением demi	Контрольное занятие. Онлайн-Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчет о

				plie по проученным позициям классического танца.		выполнении задания
19	Основы народно сценического танца.		2	Основные шаги русского танца. Шаги из стороны в сторону с приставлением одной ноги к другой (пяткой, носком, всей стопой).	Обучающ ее, занятия е. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
20	Основы классического танца.		2	Battment tendu simple. Понятие «опорной» и «рабочей» ноги. Правила движения стопы, колена, бедра «рабочей» ноги при исполнении battmen ttendu simple.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
21	Основы народно сценического танца.		2	Основные шаги русского танца. Исполнение проученных шагов в различных музыкально-ритмических характерах (шаг плавный, скользящий, быстрый, медленный).	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
22	Основы классического танца.		2	Battment tendu simple. Исполнение battment tendu simple по направлениям (вперёд, назад, в	Контроль ное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о

				сторону)		выполнении задания
23	Основы народно сценического танца.		2	Притопы. Основные правила исполнения притопов. Положение корпуса, ног, стоп при исполнении притопов. Понятие «перенос центра тяжести тела» с одной ноги на другую.	Обучающая, занятия. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
24	Основы классического танца.		2	Battment tendu simple. Работа головы и корпуса при исполнении battment tendu simple по направлениям.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
25	Основы народно сценического танца.		2	Притопы. Одинарный притоп, тройной притоп.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
26	Основы классического танца.		2	Passe partee. Правила движения «рабочей ноги. Функции «опорной» ноги	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчет о выполнении задания
27	Основы народно сценического танца.		2	Подскоки. Положение ног, корпуса при исполнении подскоков. На две	Обучающая, занятия. Онлайн-занятие,	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении

				(с прямо вытнутыми ногами, стопами, с поджиманием ног. Подскоки на одной ноге (вторая поджатая сзади, с поджиманием)	консультация	задания
28	Основы классического танца.		2	Passé parteeere. Положение и работа корпуса при исполнении passé parteeere. Положение и работа «опорной» ноги.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
29	Основы народно-сценического танца.		2	Подскоки. Работа ног (стоп) при исполнении подскоков. Подскоки с двух ног впереди. Боковой шаг на подскоках (галоп).	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
30	Основы классического танца.		2	Passé parteeere. Положение и работа головы при исполнении passé parteeere. Battement tendu jete. Правила работы стопы «рабочей» ноги.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
31	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. Положение корпуса, головы при исполнении простой «ковырялочки», «моталочки».	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

32	Основы классического танца.		2	Battement tendu jete. Положение и работа корпуса при исполнении движения. Исполнение Battement tendus jete по направлениям.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
33	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. Положение корпуса, головы при исполнении «припадания».	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
34	Основы классического танца.		2	Battement tendu jete. Положение и работа корпуса при исполнении движения. Исполнение Battement tendus jete по направлениям.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
35	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. Положение корпуса, головы при исполнении «припадания», «ковырялочки», «моталочки».	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
36	Основы классического танца.		2	Вращения корпуса. Понятие «точка». Положение корпуса при исполнении вращения.		
37	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. «Припадания» по	Показательное занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.

	танца.			6-й позиции с продвижением вперед. «Припадания» по 3-й позиции с продвижением в сторону.	Онлайн-занятие, консультация	задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
38	Основы классического танца.		2	Вращения корпуса. Работа корпуса при исполнении вращения. Работа рук при исполнении вращения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
39	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. «Припадания» по 6-й позиции с продвижением вперед. «Припадания» по 3-й позиции с продвижением в сторону.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
40	Основы классического танца.		2	Вращения корпуса. Работа корпуса при исполнении вращения. Работа рук при исполнении вращения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
41	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. Композиции на основе проученных движений русского танца.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания

42	Основы классического танца.		2	Положения рук в классическом танце. Кисть. Правильная группировка пальцев руки. Положения кистей, плечей, локтей, спины при исполнении заданной позиции рук классического танца.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
43	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. Композиции на основе проученных движений русского танца.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
44	Основы классического танца.		2	Положения рук в классическом танце. Подготовительная первая, вторая, третья позиции рук в классическом танце.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
45	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. Композиции на основе проученных движений русского танца.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
46	Основы классического танца.		2	Положения рук в классическом танце. Положения и работа кистей,	Обучающая, тренировочное	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео

				плечей, локтей, спины при исполнении заданной позиции рук классического танца. Проучивание композиционных связок с использованием смены позиций рук	занятие. Онлайн-занятие, консультация	отчёт о выполнении задания
47	Основы народно сценического танца.		2	Упражнения у станка. Правила положения корпуса при работе у станка, опора одна рука на станке.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
48	Основы классического танца.		2	Port de bras. Последовательность перемещения рук при исполнении 1-го port de bras.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
49	Основы народно сценического танца.		2	Упражнения у станка. Полуприседания по 6-й, 3-й позициям. Положения «рабочей» руки при работе у станка.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
50	Основы классического танца.		2	Port de bras. Положение и работа головы при исполнении 1-го	Обучающая, тренировочное занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о



				port de bras. Положение и работа спины и плечей при исполнении 1-го port de bras.	Онлайн-занятие, консультация	выполнении задания
51	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Глубокое приседание по 6-й, 1-й, 2-й, 3-й. Правила движения «рабочей» ноги. Положение «опорной» ноги при исполнении движения.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
52	Основы классического танца.		2	Port de bras. Положение и работа головы при исполнении 1-го port de bras. Положение и работа спины и плечей при исполнении 1-го port de bras.	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
53	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок. Проучивание композиционных связок с использованием упражнений	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
54	Основы классического танца.		2	Прыжки. Положение колен, стоп, бедер при выполнении	Обучающее, тренировочное	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео

				прыжков. Положение спины, головы при выполнении прыжков.	занятие. Онлайн-занятие, консультация	отчёт о выполнении задания
55	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Проучивание композиционных связок с использованием упражнений на развитие подвижности стопы, в направлениях: вперед, назад, в сторону. Положение головы при выполнении движений: вперед, назад, в сторону.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
56	Основы классического танца.		2	Прыжки. Работа стопы во время отталкивания, полета, приземления. Положение и работа колен, стоп, бедер при выполнении прыжков. Положение и работа спины, головы при выполнении прыжков.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
57	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Проучивание композиционных связок с использованием упражнений на	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие,	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о

				развитие подвижности стопы, в направлениях: вперед, назад, в сторону. Положение головы при выполнении движений: вперед, назад, в сторону.	консультация	выполнении задания
58	Основы классического танца.		2	Прыжки. Работа стопы во время отталкивания, полета, приземления. Положение и работа колен, стоп, бедер при выполнении прыжков. Положение и работа спины, головы при выполнении прыжков.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
59	Основы народно сценического танца.		2	Упражнения у станка. Проучивание композиционных связок с использованием упражнений на развитие подвижности стопы, в направлениях: вперед, назад, в сторону.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
60	Основы классического танца.		2	Temps leve sote. Правила исполнения	Обучающая, тренировочное	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео

				прыжков в классическом танце Правила работы рук, спины	занятие. Онлайн-занятие, консультация	отчёт о выполнении задания
61	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка на развитие подвижности стоп. Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
62	Основы классического танца.		2	Temps leve sote. Проучивание прыжков по 6-й, 1-й позициям. Проучивание прыжков по 2-й, 5-й позициям.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
63	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка на развитие подвижности стоп. в направлениях: вперед, назад, в сторону.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
64	Основы классического танца.		2	Temps leve sote. Проучивание прыжков по 6-й, 1-й позициям. Проучивание прыжков по 2-й, 5-й позициям.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
65	Основы народно		2	Упражнения у станка на развитие	Обучающая	Наблюдение. Онлайн. Контрольные

	сценического танца.			подвижности стоп. Элементы мужского русского танца.	тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
66	Основы классического танца.		2	Temps leve sote. Проучивание прыжков по 6-й, 1-й позициям. Проучивание прыжков по 2-й, 5-й позициям.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
67	Основы народно-сценического танца.		2	Элементы мужского русского танца. Положения рук в русском мужском танце. Постановка корпуса в русском мужском танце.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
68	Основы классического танца.		2	Temps leve sote. Правила исполнения прыжков в классическом танце Правила работы рук, спины Работа стоп при исполнении прыжков. Проучивание прыжков по 6-й, 1-й позициям. Проучивание прыжков по 2-й, 5-й позициям.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

69	Основы народно сценического танца.		2	Элементы мужского русского танца. Положения рук в русском мужском танце. Постановка корпуса в русском мужском танце.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
70	Основы классического танца		2	Reverans. Положение рук, ног, спины, головы при исполнении reverans Работа ног, рук, корпуса при исполнении Reverans. Проучивание дамского и мужского reverans.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
71	Основы народно сценического танца.		2	Разновидности поклонов в русском танце. Положение корпуса, рук, головы при исполнении поклонов. Поклоны исполняемые на месте (с открыванием рук, с поклоном головы, с наклоном корпуса) Поклоны с продвижением вперед (назад, в сторону). Мужской, женский	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				ПОКЛОНЫ.		
72	Основы классического танца		2	Итоговое занятие.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
73	Основы народно-сценического танца.		2	Итоговое занятие.	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчет о выполнении задания

## 2 год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
1	Организационное занятие		2	Презентация программы. Инструктажи по технике безопасности	Рассказ беседа. Онлайн: видеоматериалы.	Блиц опрос Онлайн: опрос ( <a href="https://vk.com/im?peers=c23_431095448&amp;sel=c25">https://vk.com/im?peers=c23_431095448&amp;sel=c25</a> )» WhatsApp
2	Основы классического танца.		2	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных в течение 1-го года обучения по разделу «Основы	Обучающая, тренировочное занятие Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания

				классического танца.		
3	Основы народно сценического танца.		2	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных за период первого года обучения по программе	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие.	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
4	Основы классического танца.		2	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных в течение 1-го года обучения по разделу «Основы классического танца.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
5	Основы народно сценического танца.		2	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных за период первого года обучения по программе	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
6	Основы классического танца.		2	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных в течение 1-го года обучения по разделу «Основы классического танца.	Обучающ ее, занятия е. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.



7	Основы народно сценического танца.		2	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных за период первого года обучения по программе	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
8	Основы классического танца.		2	Проучивание demi plie, grand plie. Положение корпуса при работе у станка опора одна рука *Положение и работа рук при работе опора одна рука.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
9	Основы народно сценического танца.		2	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных за период первого года обучения по программе	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
10	Основы классического танца.		2	Проучивание demi plie, grand plie. Работа стоп, бедра, колена при исполнении движения Проучивание композиции plie, gran dplie (положение корпуса, стоп и рабочей руки при исполнении).	Обучающ ее, заняти е. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

11	Основы народно сценического танца.		2	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных за период первого года обучения по программе	Обучающ ее,заяти е. Онлайн-занятие.	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
12	Основы классического танца.		2	Проучивание demi plie, grand plie. Работа стоп, бедра, колена при исполнении движения Проучивание композиции plie, gran dplie (положение корпуса, стоп и рабочей руки при исполнении).	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-консульт ация	Наблюдени е Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
13	Основы народно сценического танца.		2	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных за период первого года обучения по программе	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
14	Основы классического танца.		2	Battement tendu simple. Положение «опорной» и «рабочей» ног при исполнении движения (вперед, назад, в сторону).	Обучающ ее,заяти е. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
15	Основы народно		2	Занятия	Обучающ ее,заяти	Наблюдение. Онлайн.

	сценического танца.			направленные на восстановление практических навыков полученных за период первого года обучения по программе	е. Онлайн-занятие, консультация	Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
16	Основы классического танца.		2	Battement tendu simple. Положение и работа корпуса при исполнении движения Положение и работа рук при исполнении движения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
17	Основы народно сценического танца.		2	Занятия направленные на восстановление практических навыков полученных за период первого года обучения по программе	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
18	Основы классического танца.		2	Battement tendu simple. Положение и работа корпуса при исполнении движения Положение и работа рук при исполнении движения	Контрольное занятие. Онлайн-Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
19	Основы народно сценического танца.		2	Упражнения у станка. Положение стоп при исполнении приседаний. Положение корпуса при	Обучающая, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				исполнении приседаний. Работа рук при исполнении приседаний «Рабочая рука»		
20	Основы классического танца.		2	Battement tendu jete. Положение «опорной» и «рабочей» ног при исполнении движения Положение корпуса при исполнении движения (вперед, назад, в сторону)	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
21	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Каблучные упражнения. Положение и работа голени и бедра при исполнении приседаний и каблучных упражнений. Положение корпуса при исполнении каблучных упражнений.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
22	Основы классического танца.		2	Battement tendu jete. Положение «опорной» и «рабочей» ног при исполнении движения Положение корпуса при исполнении движения (вперед, назад, в сторону).	Контрольное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

23	Основы народно сценического танца.		2	Упражнения у станка. Каблучные упражнения. Положение и работа голени и бедра при исполнении приседаний и каблучных упражнений. Положение корпуса при исполнении каблучных упражнений.	Обучающ ее, занятия е. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
24	Основы классического танца.		2	Battement tendu jete. Положение «опорной» и «рабочей» ног при исполнении движения. Положение корпуса при исполнении движения (вперед, назад, в сторону).	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
25	Основы народно сценического танца.		2	Упражнения у станка. Маленькие броски (опора две руки на станке). (petite battement jete ). Положение и работа корпуса при исполнении движения. Положения и работа «опорной» и «рабочей» ног при исполнении. движения.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
26	Основы классического		2	Ronde jambe par terre.	Контроль ное	Анализ усвоения

	танца.			Положение и работа стопы при исполнении движения. Положение и работа ног при исполнении движения.	занятие. Онлайн. Контрольные задания.	материала. Онлайн. Фото и видео отчет о выполнении задания
27	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Маленькие броски (опора две руки на станке). (petite battement jete ). Положение и работа корпуса при исполнении движения. Положения и работа «опорной» и «рабочей» ног при исполнении движения.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
28	Основы классического танца.		2	Ronde jambe par terre. Положение и работа стопы при исполнении движения. Положение и работа ног при исполнении движения.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания.
29	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Маленькие броски (опора две руки на станке). (petite battement jete ). Положение и работа корпуса при исполнении движения. Положения и	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания

				работа «опорной» и «рабочей» ног при исполнении движения.		
30	Основы классического танца.		2	Ronde jambe par terre. Положение и работа ног при исполнении движения. Положение и работа корпуса при исполнении движения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
31	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Упражнения с расслабленной стопой. - flic-flac (опора две руки на «Сквозные» броски вперед и назад с одновременным ударом пяткой опорной ноги	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
32	Основы классического танца.		2	Понятие Surle soude-pied. Положение ног при исполнении движения. Положение корпуса при исполнении движения.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
33	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Упражнения с расслабленной стопой. - flic-flac (опора две руки на «Сквозные» броски вперед и назад с	Показательное занятие Онлайн-занятие, консультация.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания

				одновременным ударом пяткой опорной ноги.		
34	Основы классического танца.		2	Понятие Surle cou-de-pied. Работа стоп при исполнении движения. Работа ног при исполнении движения.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
35	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Подготовка к веревочке - passe (опора одна рука на станке). Положение корпуса при исполнении движения. Положение и работа опорной и рабочей ног при исполнении движения.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
36	Основы классического танца.		2	Понятие Surle cou-de-pied. Работа стоп при исполнении движения. Работа ног при исполнении движения.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
37	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Подготовка к веревочке - passe (опора одна рука на станке). Положение корпуса при исполнении движения. Положение и	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания



				работа опорной и рабочей ног при исполнении движения.		
38	Основы классического танца.		2	Battement tendu frappe. Понятие preparassion (подготовка ноги, руки, корпуса к работе) Положение и работа ног при исполнении движения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
39	Основы народно-сценического танца.		2	Упражнения у станка. Круговые движения рабочей ноги по полу – rond de jambe par terre (опора две руки на станке). Положение и работа корпуса при исполнении движения. Положение опорной и рабочей ног при исполнении движения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
40	Основы классического танца.		2	Battement tendu frappe. Понятие preparassion (подготовка ноги, руки, корпуса к работе). Положение и работа ног при исполнении движения	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
41	Основы народно-сценического		2	Упражнения у станка. Броски рабочей ноги на 90	Обучающая, тренировочное	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.

	танца.			градусов – grand battement jete (опора две руки на станке) Положение и работа опорной и рабочей ног при исполнении движения.	очное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Фото и видео отчёт о выполнении задания
42	Основы классического танца.		2	Battement tendu frappe. Положение и работа стоп при исполнении движения. Положение и работа корпуса при исполнении движения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
43	Основы народно-сценического танца.		2	Проучивание шагов русского народного танца. Медленный русский ход. (положение корпуса) Переменный шаг. (простой, с выносом ноги). Положение и работа ног при исполнении переменного шага.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
44	Основы классического танца.		2	Battement fondu. Положение стоп, корпуса при исполнении движения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
45	Основы народно-сценического		2	Проучивание шагов русского народного танца.	Обучающая, трениров	Анализ усвоения материала.

	танца.			Медленный русский ход. (положение корпуса) Переменный шаг. (простой, с выносом ноги) Положение и работа ног при исполнении переменного шага.	очное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
46	Основы классического танца.		2	Battement fondu. Положение и работа стоп при исполнении движения. Положение и работа корпуса при исполнении движения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
47	Основы народно-сценического танца.		2	Проучивание шагов русского народного танца. Положение и работа ног при исполнении движения Переменный мужской шаг с первым шагом на каблук. Положение и работа ног при исполнении мужского шага.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
48	Основы классического танца.		2	Battement fondu. Положение и работа ног при исполнении движения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания

49	Основы народно сценического танца.		2	Проучивание шагов русского народного танца. Положение и работа ног при исполнении переменного шага. Припадания по 3-ей позиции.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
50	Основы классического танца.		2	Battement releve l'ain. Положение корпуса при исполнении движения Положение стоп при исполнении движения.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
51	Основы народно сценического танца.		2	Проучивание шагов русского народного танца. Припадания по 3-ей позиции в сторону, по кругу.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
52	Основы классического танца.		2	Battement releve l'ain. Положение и работа ног при исполнении движения. Положение и работа корпуса при исполнении движения.	Контроль ное занятие. Онлайн. Контрольны е задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
53	Основы народно сценического танца.		2	Проучивание шагов русского народного танца. Припадания по 3-ей позиции в сторону, по кругу.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

					ация	
54	Основы классического танца.		2	Battement releve l'ain. Положение и работа корпуса при исполнении движения Положение и работа стоп при исполнении движения.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
55	Основы народно сценического танца.		2	Проучивание шагов русского народного танца. Этюды на основе проученных движений.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
56	Основы классического танца.		2	Battement releve l'ain. Положение и работа корпуса при исполнении движения Положение и работа стоп при исполнении движения.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
57	Основы народно сценического танца.		2	Проучивание шагов русского народного танца. Этюды на основе проученных движений.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
58	Основы классического танца.		2	Grand battement jete puante. Положение корпуса при исполнении направление вперед, назад, в	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие,	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				сторону. Положение ног при исполнении движения.	консультация	
59	Основы народно-сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Положение ног при исполнении дроби. Положение корпуса при исполнении дроби.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
60	Основы классического танца.		2	Grand battement jete puante. Положение и работа корпуса при исполнении направление вперед, назад, в сторону. Положение и работа ног при исполнении движения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
61	Основы народно-сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Разновидности дроби. Двойная, тройная дроби.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
62	Основы классического танца.		2	Grand battement jete puante. Положение и работа корпуса при исполнении направление вперед, назад, в сторону. Положение и работа ног при	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				исполнении движения.		
63	Основы народно сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Ритмический рисунок дробей.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
64	Основы классического танца.		2	Port de brass. Положение корпуса при исполнении движения. Положение рук при исполнении движения. Положение кистей рук при исполнении движения.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
65	Основы народно сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Этюды на основе проученных движений.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
66	Основы классического танца.		2	Port de brass. Положение корпуса при исполнении движения. Положение рук при исполнении движения. Положение кистей рук при исполнении движения.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				Положение головы при исполнении движения.		
67	Основы народно сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Этюды на основе проученных движений.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
68	Основы классического танца.		2	Port de brass. Положение и работа кистей рук при исполнении движения. Положение и работа головы при исполнении движения Проучивание последовательност и движения рук из одного положения в другое. Вращения. Прыжки. Положение стоп при исполнении прыжков. Положение корпуса при исполнении прыжков.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
69	Основы народно сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Этюды на основе проученных движений.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания



70	Основы классического танца		2	Вращения. Положение корпуса, ног, рук, головы при исполнении движения Прыжки. Положение стоп при исполнении прыжков. Положение корпуса при исполнении прыжков.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
71	Основы народно-сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Этюды на основе проученных движений.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
72	Основы классического танца		2	Итоговое занятие.	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
73	Основы народно-сценического танца.		2	Итоговое занятие.	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Количество	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промежуточно
-------	----------------------------	-----------------	------------	--------------	---------------	--------------------------------------

		ени я зан яти я	час ов			й аттестации
1	Организационное занятие		2	Презентация программы. Инструктажи по технике безопасности	Рассказ беседа. Онлайн: видео материалы.	Блиц опрос Онлайн: опрос ( <a href="https://vk.com/im?peers=c23_431095448&amp;sel=c25">https://vk.com/im?peers=c23_431095448&amp;sel=c25</a> )» WhatsApp
2	Основы классического танца.		2	Занятия направленные на восстановление знаний и практических полученных на предыдущих занятиях по разделу.	Обучающие, тренировочное занятие Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
3	Основы народно сценического танца.		2	Занятие, направленное на восстановление практических навыков полученных в течение предыдущих лет обучения	Обучающие, тренировочное занятие. Онлайн-занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
4	Основы классического танца.		2	Занятия направленные на восстановление знаний и практических полученных на предыдущих занятиях по разделу	Обучающие, тренировочное занятие. Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
5	Основы народно сценического танца.		2	Занятие, направленное на восстановление практических навыков полученных в	Обучающие, тренировочное занятие. Онлайн-	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео

				течение предыдущих лет обучения	консультация	отчёт о выполнении задания
6	Основы классического танца.		2	Занятия направленные на восстановление знаний и практических полученных на предыдущих занятиях по разделу	Обучающая, занятия. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
7	Основы народно сценического танца.		2	Занятие, направленное на восстановление практических навыков полученных в течение предыдущих лет обучения	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
8	Основы классического танца.		2	Композиция demi plie, grand plie. Положение рук, ног, корпуса, головы при исполнении композиции.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
9	Основы народно сценического танца.		2	Занятие, направленное на восстановление практических навыков полученных в течение предыдущих лет обучения	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
10	Основы классического танца.		2	Композиция demi plie, grand plie. Работа рук, ног, корпуса, головы	Обучающая, занятия. Онлайн-	Анализ усвоения материала. Онлайн.

				при исполнении композиции. Последовательность движений при исполнении композиции.	занятие, консультация	Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
11	Основы народно-сценического танца.		2	Занятие, направленное на восстановление практических навыков полученных в течение предыдущих лет обучения	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
12	Основы классического танца.		2	Композиция <i>demi plié, grand plié</i> . Работа рук, ног, корпуса, головы при исполнении композиции. Последовательность движений при исполнении композиции.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания.
13	Основы народно-сценического танца.		2	Движения у станка. Положение и работа рук, ног, корпуса, головы при исполнении движений у станка.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
14	Основы классического танца.		2	Композиция <i>battement tendu simple</i> . Положение рук, ног, корпуса, головы при исполнении движений вперед, назад, в сторону.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания

15	Основы народно сценического танца.		2	Движения у станка. Приседания по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям с одновременной работой рук. Проучивание композиции с использованием приседаний по позициям.	Обучающая, занятия. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
16	Основы классического танца.		2	Композиция battement tendu simple. Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движений вперед, назад, в сторону. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движений вперед, назад, в сторону. Последовательность исполнения движений в композиции.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
17	Основы народно сценического танца.		2	Движения у станка. Упражнения на развитие подвижности стоп. Проучивание композиции с использованием упражнений на развитие подвижности стоп.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
18	Основы классического танца.		2	Композиция battement tendu simple. Положение	Контрольное занятие.	Анализ усвоения материала.

				и работа «опорной» ноги при исполнении движений вперед, назад, в сторону. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движений вперед, назад, в сторону. Последовательность исполнения движений в композиции.	Онлайн-Контрольные задания.	Онлайн. Фото и видео отчет о выполнении задания
19	Основы народно-сценического танца.		2	Движения у станка. Каблучные упражнения. Проучивание композиции с использованием каблучных упражнений. Упражнения с расслабленной стопой. Проучивание композиции с использованием упражнений с расслабленной стопой.	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
20	Основы классического танца.		2	Композиция battement tendu jete. Положение рук, ног, корпуса, головы при исполнении движений вперед, назад, в сторону.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
21	Основы народно		2	Движения у станка. Каблучные	Обучающее,	Наблюдение. Онлайн.

	сценического танца.			упражнения. Проучивание композиции с использованием каблучных упражнений. Упражнения с расслабленной стопой. Проучивание композиции с использованием упражнений с расслабленной стопой.	тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
22	Основы классического танца.		2	Композиция battement tendu jete. Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движений вперед, назад, в сторону. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движений вперед,	Контрольное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
23	Основы народно сценического танца.		2	Движения у станка. Маленькие броски ногой вперед, назад, в сторону (опора одна рука на станке). Положение головы при исполнении бросков ногой в разных направлениях. Положение корпуса при исполнении	Обучающее, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания

				бросков ногой в разных направлениях.		
24	Основы классического танца.		2	Композиция battement tendu jete. Последовательность исполнения движений в композиции.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
25	Основы народно-сценического танца.		2	Движения у станка. Маленькие броски ногой вперед, назад, в сторону (опора одна рука на станке). Положение головы при исполнении бросков ногой в разных направлениях. Положение корпуса при исполнении бросков ногой в разных направлениях.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
26	Основы классического танца.		2	Rond de jambe par terre. Понятия направлений an dehors, an dedans.	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
27	Основы народно-сценического танца.		2	Движения у станка. Круговые движения рабочей ноги по полу (опора одна рука на станке). Круговые	Обучающая, занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания



				движения рабочей ноги по полу с одновременной сменой положения рабочей ноги (plie).		
28	Основы классического танца.		2	Rond de jambe par terre. Положение рук, ног, корпуса, головы при исполнении Rond de jambe par terre в различных направлениях.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания.
29	Основы народно-сценического танца.		2	Движения у станка. Круговые движения рабочей ноги по полу (опора одна рука на станке). Круговые движения рабочей ноги по полу с одновременной сменой положения рабочей ноги (plie).	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
30	Основы классического танца.		2	Rond de jambe par terre. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении Rond de jamb par terre в различных направлениях. Préparation для исполнения rond de jamb par terre. Положение и работа головы, корпуса, ног, рук при исполнении préparation.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
31	Основы		2	Русские	Обучающая	Анализ

	народно сценического танца.			танцевальные шаги. Положение корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных шагов.	ее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
32	Основы классического танца.		2	Battement frappe на 45 градусов. Положение и работа рук, ног, головы, корпуса при исполнении riparassion. Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении Battment frappe	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
33	Основы народно сценического танца.		2	Русские танцевальные шаги. Разновидности русского переменного шага. (на всю стопу, с переходом на «полупальцы», проскальзывающим ударом).	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
34	Основы классического танца.		2	Battement frappe на 45 градусов. Riparassion для исполнения battement frappe. *Положение и работа «опорной» ноги при исполнении Battement frappe. в разных направления	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
35	Основы		2	Русские	Обучающ	Наблюдени

	народно сценического танца.			танцевальные шаги. Шаг с подскоком и ударами носком рабочей ноги позади опорной (из уральской «Шестеры»).	ее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
36	Основы классического танца.		2	Battement frappe на 45 градусов. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении Battement frappe.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
37	Основы народно сценического танца.		2	Русские танцевальные шаги. Проучивание композиций с использованием проученных шагов русского танца.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
38	Основы классического танца.		2	Battement fondu на 45 градусов. Положение рук, ног, корпуса головы при исполнении Battement fondu.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
39	Основы народно сценического танца.		2	Русские танцевальные шаги. Этюды на основе проученных движений.	Показательное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
40	Основы		2	Battement fondu на	Обучающ	Анализ

	классического танца.			45 градусов. Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движения. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движения.	ее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
41	Основы народно-сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Положение корпуса при исполнении дробных ходов. Положение ног, стоп при исполнении дробей.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
42	Основы классического танца.		2	Battement fondu на 45 градусов. Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движения. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
43	Основы народно-сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Дробный боковой ход. Мелкий дробный ход на всей стопе. Мелкий дробный ход с каблука.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
44	Основы классического танца.		2	Releve l'ian. Положение рук, ног, головы,	Обучающая, тренировочное занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания.

				корпуса при выполнении движения.	очное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Фото и видео отчет о выполнении задания
45	Основы народно-сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Дробный ход с ударами каблуком и подушечкой стопы. Дробь «в три ножки» - «трилистник». Дробные концовки на месте. «Ключ».	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
46	Основы классического танца.		2	Releve l'ian. Положение и работа «опорной» ноги при выполнении движения. Положение и работа «рабочей» ноги при выполнении движения.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
47	Основы народно-сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Дробный ход с ударами каблуком и подушечкой стопы. Дробь «в три ножки» - «трилистник». Дробные концовки на месте. «Ключ».	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
48	Основы классического танца.		2	Releve l'ian. Положение и работа «опорной» ноги при выполнении	Обучающее, тренировочное занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о

				движения. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движения.	Онлайн-занятие, консультация	выполнении задания
49	Основы народно-сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Проучивание композиции с использованием дробей и дробных ходов.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
50	Основы классического танца.		2	Grand battement tendu jete. Положение рук, ног, головы, корпуса при исполнении движения.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
51	Основы народно-сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Проучивание композиции с использованием дробей и дробных ходов.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
52	Основы классического танца.		2	Grand battement tendu jete. Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движения. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания

				движения.		
53	Основы народно сценического танца.		2	Дроби и дробные ходы. Этюды на основе проученных движений.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
54	Основы классического танца.		2	Grand battement tendu jete. Положение и работа «опорной» ноги при исполнении движения. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении движения.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
55	Основы народно сценического танца.		2	Движения мужского русского танца. Русский мужской ход (положение корпуса, головы).	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
56	Основы классического танца.		2	Вращения. Положение ног при исполнении вращения. Положение рук при исполнении вращения. Положение головы при исполнении вращения.	Обучающ ее, трениров очное занятие. Онлайн-занятие, консульт ация	Наблюдени е. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
57	Основы народно сценического		2	Движения мужского русского танца. Подготовка	Обучающ ее, трениров	Анализ усвоения материала.

	танца.			к присядке (мячик). Присядка с выходом на две опоры (пятки, носки, одна пятка один носок) Работа корпуса при исполнении присядок.	очное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
58	Основы классического танца.		2	Вращения. Положение и работа «рабочей» ноги при исполнении вращений на месте. Положение и работа плеча при исполнении вращения.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
59	Основы народно-сценического танца.		2	Движения мужского русского танца. «Хлопушки» - положение рук, корпуса при исполнении «хлопушек». Тройная «хлопушка» с притопом. Поворот с «хлопушками».	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
60	Основы классического танца.		2	Прыжки. Положение ног, рук, головы, корпуса при исполнении petit echange.	Обучающая, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
61	Основы		2	Движения	Обучающая	Анализ



	народно сценического танца.			русского танца. Припадания» в повороте. «Гармошечка». «Моталочка».	ее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	усвоения материала Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
62	Основы классического танца.		2	Прыжки. Проучивание композиции Temp leve sote , включая работу рук Проучивание petit eharpe (2-я, 5-я поз.) без опоры на середине класса Положение и работа рук при исполнении прыжков.	Обучающую ее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
63	Основы народно сценического танца.		2	Движения русского танца.	Обучающую ее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания.
64	Основы классического танца.		2	Прыжки. Положение и работа ног, рук, головы, корпуса при исполнении petit changment.	Обучающую ее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
65	Основы народно сценического танца.		2	Движения русского танца. «Веровочка» с «ковырялочкой». Проучивание	Обучающую ее, тренировочное занятие.	Наблюдение. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о

				композиций с использованием движений русского танца.	Онлайн-занятие, консультация	выполнении задания
66	Основы классического танца.		2	Port de brass. Положение и работа рук, головы, корпуса при исполнении 3-го port de brass. Проучивание 3-го port de brass.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
67	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. Этюды на основе проученных движений.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Диалог. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
68	Основы классического танца.		2	Port de brass. Положение и работа рук, головы, корпуса при исполнении 3-го port de brass. Работа рук (кисти, локтя, плеча, предплечья) при исполнении 3-го port de brass.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
69	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. Этюды на основе проученных движений.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчет о выполнении задания
70	Основы классического		2	Port de brass. Последовательность	Обучающее, тренировочное занятие.	Анализ усвоения

	танца			ь исполнения передвижения рук из позиции в позицию.	тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
71	Основы народно-сценического танца.		2	Движения русского танца. Этюды на основе проученных движений.	Обучающее, тренировочное занятие. Онлайн-занятие, консультация	Анализ усвоения материала. Онлайн. Контрольные задания. Фото и видео отчёт о выполнении задания
72	Основы классического танца		2	Итоговое занятие.	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания
73	Основы народно-сценического танца.		2	Итоговое занятие.	Контрольное занятие. Онлайн. Контрольные задания.	Анализ усвоения материала. Онлайн. Фото и видео отчёт о выполнении задания

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

на 2022-2023 учебный год

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 по 30.12.2022, 17 учебных недель
Каникулы	с 31.12.2022 по 08.01.2023
Второе полугодие	с 09.01.2023 по 31.05.2023, 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	Май 2023 года

### 2.2. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**Формы и методы контроля за уровнем обучения:**

1. Педагогический контроль:

**входной** форма – беседа, осмотр анатомо-физиологических данных;

**текущий** основная форма – наблюдение, собеседование, контрольное занятие;

**промежуточный и промежуточная аттестация по итогам обучения**  
основная форма – итоговое занятие (Приложение №3).

2. Фиксация и обобщение детских практических и теоретических достижений в «Паспорте успеваемости». (Приложение № 6)

3. Фиксация развития анатомо-физиологических данных обучающегося. (Приложение №5)

4. Анализ мотива прихода (ухода) учащегося в студию (через анкетирование детей и родителей).

#### **Критерии результативности**

Аттестация по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе представляет собой оценку качества освоения теоретического и практического содержания программы каждым учащимся.

Критерии оценки уровня (высокого, среднего, низкого) теоретической и практической подготовки в Приложении № 4

При освоении программы с использованием дистанционных технологий используются следующие формы контроля

- электронное тестирование
- контрольные задания
- выполнение проектной работы по заданной теме
- тестирование с проверкой педагогом
- задания с ответом в виде файла

## 2.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы необходимо *материально-техническое обеспечение*:

- учебный кабинет с зеркалами на стенах,
- коврики напольные,
- станки хореографические, специальная форма и обувь для учащихся (девочки: тренировочный купальник (трессы), лосины, джазовки, балетные тапочки; мальчики: тренировочная майка, шорты (лосины) джазовки, балетные тапочки)

**Рабочее место учащегося** при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Общения с детьми и родителями осуществляется:

ВК в группах: «МИР ТАНЦА (<https://vk.com/im?sel=c23>)»,

«ТАНЦЫ ([https://vk.com/im?peers=c23\\_431095448&sel=c25](https://vk.com/im?peers=c23_431095448&sel=c25))»

Электронная почта: [odnoklassniki.ru](mailto:odnoklassniki.ru), [yandex.ru](mailto:yandex.ru), [mail.ru](mailto:mail.ru)

Группы Skype, Viber, WhatsApp

### **Печатные пособия**

Плакаты - наглядно демонстрирующие образцы правильной и неправильной осанки.

### **Технические средства обучения**

- Аудио аппаратура
- Видеовоспроизводящая аппаратура
- CD диски

\*Флешкарта

\*Компьютер

\*Периферийное оборудование (мышь, микрофон, веб-камера; монитор, колонки, принтер)

\*Программное обеспечение

\*Доступ к сети Интернет

### **Звуковые и видео пособия**

- Аудиозаписи для оформления урока
- Видеозаписи о классическом и русском народном творчестве

## 2.4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа «Основы хореографии» может быть реализована как в системе дополнительного образования, так и в рамках общего образования во внеурочной деятельности, при проведении профильных смен в летний

оздоровительный период. Реализацией программы сможет заниматься педагог, владеющий умениями и навыкам и хореографического искусства.

## 2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки качества обученности учащихся по программе используется уровневая система оценки, включающая три уровня освоения программы: высокий, средний, низкий.

**Критерии оценки уровня** теоретической и практической подготовки представлены в Приложении №№ 2,4.

**Мониторинг развития личностных планируемых результатов и универсальных учебных действий** учащихся проводится с использованием методов педагогического наблюдения и анкетирования.

**Оценка родителями** достижений учащихся, проявление интереса к занятиям отслеживается в ходе бесед, анкетирования.

В ходе осуществления контроля уровня освоения учащимися программного материала **в дистанционном формате** используются следующие формы контроля и аттестации, оценочные материалы:

- видеонаблюдение,
- онлайн-беседы,
- самостоятельная работа с ответом в виде файла.

Учащимся, успешно прошедшим аттестационные мероприятия по итогам обучения по программе «Основы хореографии», выдаётся сертификат о получении дополнительного образования.

## 2.6 МЕТОДИЧЕСКИЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации учебной деятельности является учебное занятие (аудиторное или дистанционное). Для решения педагогических задач программы используются различные виды занятий: обучающее, тренировочное, контрольное, показательное.

Обучающее занятие.

Основная задача - освоение отдельных элементов и соединений.

Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к "генеральному" движению. В многолетней подготовке данный вид занятия находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочное занятие.

Главная задача - подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня хореографического мастерства. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений. По сравнению с обучающим занятием, тренировочное является более узконаправленным.

Контрольное занятие.

Задача - подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического танца, провести "контрольное занятие" с последующим анализом усвоения материала каждым учащимся.

Показательное занятие.

Оно объединяет весь ранее изученный материал, дает четкое представление о хореографической подготовке учащегося и его техники исполнения, является одной из форм подведения итогов обучения по программе.

Дистанционные занятия (при реализации программы в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям) проводятся педагогом с помощью приложений-мессенджеров Zoom, Skype.

При осуществлении электронного обучения продолжительность непрерывного использования компьютера на занятии:

для учащихся 9-10 лет - не более 25 минут,

для учащихся 11-12 лет - не более 30 минут.

При обучении педагог опирается на общеметодические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, гуманности, демократизма.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении музыкально - ритмическими упражнениями, танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению музыкально - ритмических упражнений, танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности выражает:

безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

В образовательном процессе обучения хореографии активно применяются педагогические методы и приёмы обучения:

использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова - универсальный метод обучения.

С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении. Педагогом используются рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому усвоению предлагаемого материала, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам относятся: показ упражнений, демонстрация плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся: метод целостного освоения упражнений, ступенчатый метод обучения и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод также применяется при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой



и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Для решения задач воспитания программы используются методы и приёмы воспитания:

- убеждения – рассказ, беседа, разъяснение, инструктаж, диалог, игра;
- требования – совет, намек, одобрение, приучение, рекомендации;
- упражнения – поручение, проблемное задание;
- стимулирования – поощрение, замечание, соревнование;
- мотивации – презентация, просмотр, настрой;
- коррекции поведения – пример, тренинг, самоанализ;
- воспитывающих ситуаций – поручение, самостоятельная работа.

Удаленное общение с учащимися и их родителями осуществляется в группах ВКонтакте, Viber, WhatsApp, по электронной почте.

Материалы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий представлены в Приложении № 6. (Рекомендации для родителей по оборудованию рабочего места дома на дистанционном обучении – Приложение № 6.1, Правила работы за компьютером для учащихся (при электронном обучении, дистанционном формате обучения – Приложение № 6.2, Гимнастика для глаз при электронном обучении – Приложение № 6.3)

С целью организации содействия выбору индивидуального пути образования и развития ребенка, по которому он может продвигаться в приемлемом для него темпе - в соответствии со своими возможностями и способностями - разработаны Методические рекомендации по освоению программы в рамках индивидуальных образовательных маршрутов, которые представлены в Приложении № 7.

#### **Дидактические материалы**

Печатные пособия

Плакаты - наглядно демонстрирующие образцы правильной и неправильной осанки.

#### ***Технические средства обучения***

\*Аудио аппаратура

\*Видеовоспроизводящая аппаратура

\*CD диски

#### ***Звуковые и видео пособия***

\*Аудиозаписи для оформления занятия

\*Видеозаписи о классическом и русском народном творчестве

## 2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ.
3. Паспорт национального проекта «Образование» (протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. № 16).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196).
7. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816).
8. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04).
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г.).
10. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).
11. «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).

12. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17 июня 2015 г.
13. О структурной модели дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 26 октября 2021 г.).
14. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в Курганской области (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 21 июля 2017 г.).
15. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Синяя птица» города Кургана (Постановление Администрации города Кургана от 10 декабря 2015 г. № 9092).

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Кокорова Е. Методическое пособие по ритмике.- М., Музиздат. 1963.
2. Константиновский В. Учить прекрасному. – М., Молодая гвардия. 1963.
3. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. – Минск. 1971.
4. Шушина З. Ритмика. М., Музыка. 1976.
5. Янковская М. Творческие игры в воспитании младшего школьника. М., 1984.
6. Смирнова М. Основные элементы классического танца. – М., 1979.
7. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л., Искусство. 1963.
8. Костровинская В., Писарев А. Школа классического танца. – Л., Искусство. 1986.
9. Мессерер А. Уроки классического танца. – М., Искусство. 1981.
10. Базарова Н. Классический танец.- Л., Искусство. 1975.
11. Тарасов Н. Классический танец.- М., Искусство. 1981.
12. Ярмолевич Л. Принципы оформления урока классического танца.- М., Искусство. 1953.
13. Ваганова А. Основы классического танца.- Л., Искусство. 1980.
14. Пестов П. Уроки классического танца. – М., Вся Россия. 1999.
15. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., Айрис-пресс. 1999.
16. Устинова Т. Русский народный танец. – М., Искусство. 1976.
17. Климов А. Основы русского народного танца.- М., Советская Россия. 1981.
18. Ткаченко Т. Народный танец.- М., Искусство. 1967.
19. Захаров В. Радуга русского танца.- М., Советская Россия. 1986.
20. Гусев Г. Методика преподавания народного танца.- М., Владос. 2005.
21. Князева О. Танцы Урала.- Свердловск, 1962.
22. Устинова Т. Беречь красоту русского танца.- М., 1959.
23. Гойлезовский К. Образы русской народной хореографии.- М., 1976.
24. Ткаченко Т. Народные танцы.- М., 1975.

- 25.Шульгина А. Костюмы для танцевальных коллективов.М., 1974.2
- 26.Панферов В. Пластика современного танца.- Челябинск, ЧГИИиК. 1996.
- 27.Никитин В. Модерн-джаз танец.- М., Один из лучших.2004..
- 28.Полятков С. Основы современного танца.- Ростов- на- Дону. 2006.
- 29.Цыганкова Р. Беллиданс.- Ростов-на-Дону.2005.
- 30.Броунинг Э. Упражнения на растяжку. - М., Фаир-пресс.2004.
- 31.Лисицкая Т. Хореография в гимнастике.- М., Физкультура и спорт.1984.
- 32.Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.,Просвещение.1978.
- 33.Красновская В. История русского балета.- Л., Искусство. 1978.
- 34.Лопухов Ф. Хореографические откровения.- М., Искусство.1978.
- 35.Башрушин Ю. История русского балета.- М., 1977.
- 36.Богданов-Березовский В. Галина Сергеевна Уланова.- М., 1961.
- 37.Ванслов В. Статьи о балете.- Л., 1980.
- 38.Вячеслова Т. Я балерина.- Л., 1964.
- 39.Захаров Р. Слово о танце.- М., 1965.
- 40.Красовская В. История русского балета.- Л., 1978.
- 41.Красовская В. Анна Павлова.- М., 1964.
- 42.Луцкая Е. Жизнь в танце.- М., 1968.
- 43.Львов- Анохин Б. Мастера большого балета.- М., 1976.
- 44.Львов-Анохин Б. Галина Уланова.- М., 1970.
- 45.Рославлева Н. Майя Плисецкая.- 1968.
- 46.Эльяш Н. Образцы танца.- 1970.
- 47.Эльяш Н. Авдотья Истомина.- Л., 1971.
- 48.Фокин М. Против течения.- М., 1962.
- 49.Бахрах И., Дорохов Р. Физическое развитие школьников 8 – 17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма.- Смоленск.1975.
- 50.Гальперин С. Анатомия и физиология человека.- М.,1974.
- 51.Властовский В. Акселерация роста и развития детей.- М., МГУ. 1976.
- 52.Миронова З., Баднин И. Повреждение и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета.- М., 1976.
- 53.Пичуричкин С. Имидж танцевального коллектива.- М.,2002.
- 54.Столярченко Л. Основы психологии.- Ростов-на-Дону. Феникс.1997.
- 55.Правовая библиотека образования. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков.- М., Сфера. 2003.
- 56.Материалы ВНИК. Психолого-педагогическая поддержка развития личности ребенка в учреждении дополнительного образования детей.- Курган, ИПКиПРО. 2003.
57. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»№ 273 от 29 декабря2012г.;
58. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;

59. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р;

60. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

61. Письмо департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 «06-1844 (приложение «примерные требования к программам дополнительного образования детей»).

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Смирнова М. Основные элементы классического танца.- М., Министерство культуры РСФСР. 1979.
2. Устинова Т. Русский народный танец.- М., Искусство. 1976.
3. Климов А. Основы русского народного танца.- М., Советская Россия. 1981.
4. Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М., Просвещение. 1985.
5. Панферов В. Пластика современного танца.- Челябинск, ЧГИИиК.1996.
6. Никитин В. Модерн – джаз танец.- М., Один из лучших. 2004.
7. Красновская В. История русского балета.- Л., Искусство. 1978.
8. Лопухов Ф. Хореографические откровения.- М, Искусство.1978.
9. Бахрушин Ю. История русского балета.- М., 1961.
10. Богданов – Березовский В. Галина Сергеевна Уланова.- М., 1961.
11. Ванслов В. Статьи о балете.- Л., 1980.
12. Вячеслова Т. Я – балерина.- Л., 1964.
13. Захаров Р. Слово о танце. – М., 1965.
14. Красовская В. Анна Павлова.-М., 1964.
15. Эльяш И. Образцы танца.- М., 1970.
16. Большакова Т. Марис Лиэпа.- М., Молодая гвардия. 1982.
17. Ваганова А. Основы классического танца.- Л., Искусство.1980.
18. Барышникова Т. Азбука хореографии.- М., 1999.
19. Гальперин С. Анатомия и физиология человека. М., !974.
20. Плятков С. Основы современного танца.- Ростов- на- Дону.2006.
21. Петров А. Композитор и балетмейстер. – Л., 1974.
22. Румнев А. Пантомима и ее возможности.- М., 1966.
23. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике.- М., Физкультура и спорт.1984.
24. Добровольская Г. Танец, пантомима, балет.- Л., Искусство.1975.

### **Электронные источники**

1. Википедия – свободная энциклопедия [Электронный ресурс]: <https://www.ru.wikipedia.org> - [Режим доступа] – свободный.

2. Все для хореографов и танцоров: методические пособия, программы, книги, видео по хореографии [Электронный ресурс]: <https://www.horeograf.com/> - [Режим доступа] – свободный.

Научная электронная библиотека «Киберленинка» [Электронный ресурс]: <https://www.cyberleninka.ru> - [Режим доступа] – свободный.

## **2.8. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ №1**

#### **ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

Учащиеся по программе «Ритмика и танец» на занятия приходят строго по расписанию в сопровождении родителей.

На занятия приходят в специальной форме и обуви.

В комнате для переодевания соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к своим вещам, аккуратно укладывая их на места.

На одежде не должно быть колющих, режущих предметов.

Рот должен быть свободен от посторонних предметов (жевательная резинка, конфеты и т. д. и т. п.).

Оборудование класса использовать по их прямому назначению.

Во время занятия соблюдать дисциплину, выполнять все указания педагога.

Время перерыва между занятиями использовать для восстановления сил.

Электроприборы и электрооборудование руками не трогать, пользоваться ими может только педагог.

При возникновении боли немедленно сообщить педагогу.

При возникновении чрезвычайной ситуации соблюдать спокойствие, внимательно слушать и неукоснительно исполнять указания педагога.

Бережно относиться к оборудованию танцевального зала.

#### **ИНСТРУКТАЖ ПО ПРАВИЛАМ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ**

Категорически запрещается приносить на занятия горючие, самовозгорающиеся предметы (спички, зажигалки, бенгальские огни, хлопушки, и т. п.).

При появлении резкого запаха (неизвестного происхождения), задымлении или других нестандартных явлениях необходимо покинуть класс (сообщив об этом педагогу), до выяснения причин создавших данную ситуацию.

При возникновении пожароопасной ситуации следует немедленно покинуть класс (не принимая ни каких действий направленных на предотвращение пожароопасной ситуации).

При возникновении пожароопасной ситуации двигаться по ранее изученному маршруту-плану эвакуации (схема эвакуации см. в классе).

Во время эвакуации выполнять указания педагога.

Во время эвакуации быть рядом с педагогом.

Во время эвакуации соблюдать спокойствие не кричать, не бегать, не создавать паники.

По окончании эвакуации всем быть рядом с педагогом, для возможности установления количества эвакуированных.

Расходиться только по разрешению педагога.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

Объем знаний и практических навыков составляющий содержание итоговых – показательных занятий по разделу «Основы классического танца»

### **Приложение №2.1**

**1 – го года** обучения по разделу «Основы классического танца»:

\*Знать правила положение корпуса при работе у станка.

\*Знать и уметь исполнять позиции ног классического танца.

\*Знать и правильно исполнять движения у станка (лицом к станку).

а). Demi plie (по 1-ой, 2-ой, 5-ой, 6-ой позициям ног классического танца).

б). Battement tendon simple (вперед, назад, в сторону).

в). Pass par terre.

г). Battement tendu jete (вперед, назад, в сторону).

\*Знать и уметь исполнять позиции рук классического танца.

\*Знать и уметь исполнять 1-ое Port de brass.

\*Знать и уметь исполнять прыжки – Temp leve sote по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям.

\*Знать и уметь исполнять Reveransse.

### **Приложение №2.2**

Объем знаний и практических навыков составляющий содержание итогового занятия **2-го года** обучения по разделу «Основы классического танца»:

\*Знать и уметь показать положение рук, корпуса, головы при исполнении движений у станка при опоре одной рукой.

\*Знать и уметь исполнять demi и grand plie по 1-ой, 2-ой, 5-ой, 6-ой позиции.

\*Знать и уметь исполнять battement tendu simple.

\*Знать и уметь исполнять battement tendu jete.

\*Знать и уметь исполнять rond de jambe par terre.

\*Знать и уметь исполнять «учебное» и «условное» siurle cu de pied.

\*Знать и уметь исполнять battement tendu frappe (опора две руки на станке).

- \*Знать и уметь исполнять *battement fondu* (опора две руки на станке).
- \*Знать и уметь исполнять *battement releve l'ain* (опора две руки на станке).
- \*Знать и уметь исполнять *grand battement tjete* (опора две руки на станке).
- \*Знать и уметь исполнять 1-ое, 2-ое *port de brass*.
- \*Знать и уметь исполнять прыжки: композиция *temp leve sote, ptite echange*.

### Приложение №2.3

Объем знаний и практических навыков составляющий содержание итогового занятия **3-го года** обучения по разделу «Основы классического танца»:

- \*Знать и уметь показать положение корпуса, головы, ног при исполнении движений у станка с опорой – одна рука на станке.
- \*Знать и уметь исполнить композицию *demi* и *grand plie*.
- \*Знать и уметь исполнять композицию *battement tendu simple*.
- \*Знать и уметь исполнять композицию *battement tendu jete*.
- \*Знать и уметь исполнять направления *rond de jambe parterre: an dehors* и *an dedans*.
- \*Знать и уметь исполнять *battement frappe* на 45 градусов.
- \*Знать и уметь исполнять *battement fondu* на 45 градусов.
- \*Знать и уметь исполнять *releve l'ain*.
- \*Знать и уметь исполнять *grand battement tendu jete*.
- \*Знать и уметь исполнять подготовительные движения к *turs*.
- \*Знать и уметь исполнять прыжки: *temp leve sote, peitit echange, peitit change*.
- \*Знать и уметь исполнять 1-ое, 2-ое, 3-е *port de brass*.

### Приложение №3.

Объем знаний и практических навыков составляющий содержание итоговых занятий по разделу «Основы народно - сценического танца»

#### Приложение №3.1

Объем знаний и практических навыков составляющий содержание итогового занятия 1-го года обучения:

- \*Знать и уметь показать положение корпуса при исполнении русского танца.
- \*Знать и уметь показать положение и работу рук при исполнении русского танца.
- \*Знать и уметь показать положение и работу рук при исполнении русского танца.
- \*Знать и уметь исполнить основные шаги русского танца.
- \*Знать и уметь исполнять притопы.
- \*Знать и уметь исполнять подскоки.



- \*Знать и уметь исполнять «припадания».
- \*Знать и уметь исполнять движения русского танца.
- \*Знать и уметь исполнять движения у станка.
  - а). Приседания и полуприседания по 1-ой, 2-ой, 3-ей позициям
  - б). Упражнения на развитие подвижности стоп.
- \*Знать и уметь исполнить движения мужского русского танца (мальчики).
- \*Знать и уметь исполнить поклоны русского танца (разновидности).

### **Приложение №3.2**

Объем знаний и практических навыков составляющий содержание итогового занятия 2-го года обучения:

- \*Знать и уметь исполнять движения у станка:
  - а). Приседания и полуприседания по 1-ой, 2-ой, 3-ей позициям.
  - б). Упражнения на развитие подвижности стоп.
  - в). Каблучные движения.
  - г). Маленькие броски ногой.
  - д). Сквозные броски ногой.
  - е). Круговые движения ногой.
  - ж). Броски ногой на 90 градусов.
  - з). Медленное поднятие ноги на 90 градусов.
- \*Знать и уметь исполнять движения русского танца.
- \*Знать и уметь исполнять проученные дроби и дробные ходы.

### **Приложение №3.3**

Объем знаний и практических навыков составляющий содержание итогового занятия 3-го года обучения:

- \*Знать и уметь исполнять движения русского танца у станка.
  - а). Композиция с использованием приседаний и полуприседаний.
  - б). Композиция с использованием движений направленных на развитие подвижности стоп.
  - в). Композиция с использованием каблучных движений.
  - г). Композиция с использованием движений с расслабленной стопой.
  - д). Композиция с использованием бросков «рабочей» ноги на 45 градусов.
  - ж). Композиция с использованием круговых движений ног.
  - з). Композиция с использованием «рабочей» ноги на 90 градусов.
  - и). Композиция с использованием медленного подъема «рабочей» ноги на 90 гр.
- \*Знать и уметь исполнять композицию с использованием шагов русского танца.
- \*Знать и уметь исполнять композиции с использованием дробей и дробных ходов.
- \*Знать и уметь исполнять композицию с использованием движений

русского танца.

\*Знать и уметь исполнять композицию с использованием движений мужского русского танца (мальчики)

### Приложение №3.4

Содержание итогового занятия по разделу

«Основы народно - сценического танца»

Поклон.

*Работа у станка:*

(все композиции у станка составлены с использованием лексики русского танца)

Композиция: Приседания и полуприседания по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям с выходом от станка движением «гармошечка».

Композиция: Каблучные движения с использованием приседания «рабочей» ноги и дробных элементов.

Композиция: Броски «опорной» ноги на 45 градусов с использованием каблучных движений и приседанием «рабочей» ноги.

Композиция: Круговые движения «рабочей» ноги с использованием приседаний «рабочей» ноги».

Композиция: Подготовка к «веревочке» с использованием разворота «рабочей» ноги».

Композиция: Медленное поднимание «рабочей» ноги на 90 градусов с переходом ее на станок, с использованием наклонов корпуса.

Композиция: Броски «рабочей» ноги на 90 градусов с приседанием «опорной» ноги и с выходом ее на полу пальцы.

*Работа на середине зала:*

Этюд: Движения русского народного танца (характер – плясовая).

Этюд: Дроби и дробные ходы.

Этюд: Русский мужской танец.

Этюд: Движения русского танца (характер – лирический хоровод).

Поклон.

### **ПРИЛОЖЕНИЕ №4**

#### **Оценочный уровень обучения по программе**

Оценочный уровень	Основные критерии оценки		
	Практическая подготовка	Теоретическая подготовка	Обще учебные умения и навыки

Низкий	Выполняет практические задания, не подкрепляя их знанием теории (методики исполнения) (механическое запоминание)	Владеет небольшой частью теоретического материала.	Выполняя творческие задания испытывает трудности. Стремление получить новые знания выражено слабо. Испытывает трудности при попытке поделиться полученными умениями и навыками.
Средний	Полностью воспроизводит практические задания, осознавая связь с теорией (методикой исполнения). Допускает ошибки при исполнении.	Отвечает на большинство вопросов по содержанию теории; демонстрирует осознанность усвоения теоретических знаний.	Легко выполняет творческие задания, свободно оперируя усвоенной теорией и практикой. Обладает стремлением получить новые знания. Умеет научить.
Высокий	Воспроизводит практические задания, осознавая связь с теорией (методикой исполнения). Допускает незначительные ошибки, которые осознанно исправляет.	Четко и логично излагает теоретический материал, свободно владеет понятиями и терминологией, хорошо видит связь теории с практикой.	Легко выполняет творческие задания, свободно оперируя усвоенной теорией и практикой. Умеет самостоятельно получить знания. Умеет научить.

### ПРИЛОЖЕНИЕ №5

#### Результаты тестирования анатомо-физиологических и психологических способностей обучающихся студии «Хореографические миниатюры»

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Даты тестирования \_\_\_\_\_

№	Объект тестирования	Критерии оценки	Результат тестирования
1.	Форма тела	Долихоморфная	
		Брахиморфная	
		Мезоморфная	
2.	Осанка	Сутулость (кифоз)	
		Прогиб в пояснице (лондос)	
		Ассиметрия лопаток (незначительный скалиоз)	
3.	Выворотность ног	Слабая средняя	
		Средняя	
		Ярко выраженная	
4.	Стопа	Высокий подъём	
		Средний подъём	
		Маленький подъём	
5.	Балетный шаг	До 90 градусов	
		90 градусов	
		Выше 90 градусов	
6.	Прыжок	Высокий	
		Средний	
		Низкий	
7.	Координация движений	Нервная	
		Мышечная	
		Двигательная	
8.	Устойчивость	Слабая	
		Средняя	
		Хорошая	
9.	Музыкально – ритмическая координация	Слабая	
		Средняя	
		Хорошая	
10.	Эмоциональная выразительность	Низкая	
		Средняя	
		Хорошая	
11.	Темперамент	Сангвиник	

## ПРИЛОЖЕНИЕ №6

### **Основные правила работы за компьютером для детей**

Компьютер сам по себе не несёт никакой опасности для человека, при соблюдении элементарных правил гигиены и техники безопасности. Вред может нанести либо неправильно оборудованное рабочее место, либо нарушение режима работы с компьютером. Сами взрослые, к сожалению, редко соблюдают все условия для правильной работы. А зачастую даже не озадачиваются этим вопросом, поэтому мы подготовили для вас небольшой список этих условий:

- необходимо ежедневно полностью убирать помещение, в котором расположен ПК, также нужно обязательно несколько раз в день минимум по 10 минут проветривать помещение;
- пыль, осевшая на мониторе, увеличивает нагрузку на зрение, поэтому необходимо приобрести специальные влажные салфетки, не оставляющие разводов, и использовать их не реже одного раза в день;
- гигиена клавиатуры и мыши тоже очень серьёзный вопрос. Известно, что на клавиатуре среднестатистического пользователя больше бактерий, чем на крышке унитаза. Поэтому их также необходимо регулярно и тщательно обрабатывать специальным средством и протирать салфеткой;
- необходимо не реже раза в месяц прочищать системный блок от скопившейся внутри пыли при помощи пылесоса, но будьте осторожны, не забывайте перед этим выключить его из розетки;
- внимательно следите, чтобы защитное покрытие силовых кабелей вашего компьютера было в порядке;
- не забывайте всегда закрывать корпус системного блока;
- обязательно выключайте компьютер после работы, не оставляйте его работать на всю ночь;
- следите за тем, чтобы спина во время работы за компьютером была ровной, при необходимости поменяйте мебель на более комфортную для вас;
- не забывайте делать небольшие перерывы хотя бы раз в 15 минут, в это время выполните гимнастику для глаз и разомнитесь;
- не прикасайтесь к комплектующим компьютера мокрыми руками и не принимайте пищу в месте, отведённом для компьютера;

### **Оборудование рабочего места**

Сейчас дети уже с 4х лет начинают постигать тонкости работы с компьютером, однако далеко не все родители озадачиваются покупкой специальной мебели для ребёнка. Ребёнок, сидящий во “взрослом” кресле, получает большую нагрузку на позвоночник и зрительные органы. Поэтому

при оформлении рабочего места обязательно необходимо уделить внимание соответствию мебели возрасту ребёнка.

Необходимо правильно установить монитор в комнате так, чтобы свет из окна или искусственных источников освещения не создавал бликов на поверхности монитора. Если обычной перестановкой решить этот вопрос не удаётся, нужно озаботиться покупкой специальной антибликовой плёнки, соответствующей по размеру вашему экрану.

Специальное компьютерное кресло сконструировано таким образом, чтобы максимально снижать нагрузку, оказываемую на позвоночник. Таким образом, оно препятствует развитию сколиоза, болей в спине и суставах, а также головной боли. Необходимо подобрать модель кресла под возраст ребёнка, либо приобрести регулируемое по высоте спинки. Если купить специальное кресло пока возможности нет, то можно обойтись валиком, подложенным на уровень физиологического изгиба позвоночника.

Центр монитора должен находиться чуть ниже уровня глаз ребёнка, а расстояние до экрана должно составлять не менее 60-ти сантиметров.

### **Нормативные позы за компьютером**

Поза, соответствующая нормам, должна включать в себя следующее:

- ступни обязательно должны стоять либо на полу, либо на специальной подставке для ног;
- бёдра должны располагаться строго параллельно полу;
- спина прямая, перпендикулярно полу;
- руки согнуты в локтях под прямым углом;
- запястья располагаются под углом 20° относительно столешницы;
- голова может быть слегка опущена вниз;

### **Нормы времени работы за компьютером для детей разных возрастов**

Важно не позволять ребёнку превышать нормы по работе за компьютером, иначе это может пагубно отразиться на его физическом и психическом состоянии. Нормы для детей разных возрастов различаются:

- младше 5 лет — не более 10 минут;
- 5- 7 лет — 15–20 минут;
- 7–11 лет — 20–30 минут;
- 12–14 лет — 30–45 минут;
- 15–16 лет — 1–2 часа.

Каждые 15 минут работы за компьютером необходимо давать отдых глазам и телу. Разомнитесь буквально несколько минут, и тело будет готово к

дальнейшей работе без ущерба для здоровья. Это рекомендуется делать не только детям, но и взрослым.

Нормы, приведённые выше, рассчитаны на здоровых детей. Во время болезни компьютер ребёнку строго противопоказан.

**ПРОВОДИТСЯ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ**

## Гимнастика для глаз

