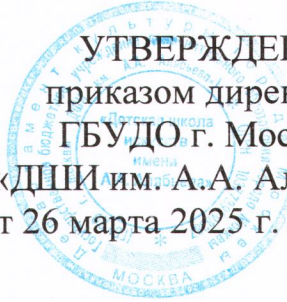


ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Москвы
«Детская школа искусств имени А.А. Алябьева»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от 26 марта 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБУДО г. Москвы
«ДШИ им. А.А. Алябьева»
от 26 марта 2025 г. № 39-ОД



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
в области хореографического искусства

«АЗБУКА ТАНЦА»
для детей в возрасте от 6,5 до 8 лет
(подготовительное отделение)

Программа реализуется за счет средств родителей
(законных представителей) обучающихся

Срок реализации: 1 год

Москва
2025

Разработчик:

Преподаватель ГБУДО г. Москвы «ДШИ им. А.А. Алябьева» Ю.М. Смазина

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

«Подготовительная группа АЗБУКА ТАНЦА»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Характеристика программы и входящих в нее учебных предметов «Гимнастика» и «Танец», ее место и роль в образовательном процессе;
- Цели и задачи программы;
- Срок реализации программы;
- Объем учебного времени;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- Распределение учебного материала по предмету «Гимнастика» по годам обучения;
- Распределение учебного материала по предмету «Танец» по годам обучения.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

- Методические рекомендации педагогическим работникам

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Основная учебно-методическая литература

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебной программы, ее место и роль в образовательном процессе.

Программа "Подготовительная группа «Азбука танца» является начальным звеном в хореографическом образовании и служит подготовительным этапом для дальнейшего предпрофессионального обучения. Данная программа состоит из двух предметов: "Гимнастика", "Танец".

На уроке гимнастики формируется балетная осанка, развиваются природные физические данные, укрепляется мышечный аппарат. Этому способствует комплекс упражнений, выполняемых в определенной последовательности, как правило, сидя или лежа на полу. При планировании занятий должно учитываться чередование силовых упражнений с упражнениями на расслабление, активных упражнений с активно-пассивными упражнениями. Для нормализации деятельности организма обучающихся не рекомендуется исполнение движений, где неоднократно вступают в работу одинаковые группы мышц. Смена деятельности является залогом результативности.

На уроке танца учащиеся знакомятся с простейшими танцевальными шагами, рисунками танца, упражнениями на ориентировку в пространстве, элементами классического и народного танцев, исполняют хореографические этюды и передают в движении образное содержание музыки.

Музыкальное оформление урока, воспитывая художественный вкус обучающегося, должно соответствовать темпу и характеру выполняемых движений, давать эмоциональный посыл для повышения работоспособности ребенка.

Цели и задачи программы

Цели предмета "Гимнастика" - обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, способствующих успешному освоению технически сложных движений и формированию балетной осанки.

Цели предмета "Танец" - формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, личностных качеств, необходимых для занятий классическим, народно-сценическим и другими видами танца.

Задачи предмета "Гимнастика":

обучающие:

- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с

учетом индивидуальных особенностей организма;

- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса и укрепления мышечного аппарата;
- навыки координации движений;

развивающие:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;

воспитательные:

- формирование ясного представления о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Задачи предмета "Танец":

обучающие:

- освоение простейших элементов танца;
- усвоение правильной постановки корпуса;
- умение ориентироваться в сценическом пространстве;
- формирование осанки у учащихся, укрепление здоровья;

развивающие:

- развитие танцевальной выразительности;
- развитие координации движений;
- развитие музыкальности;
- развитие творческих способностей;

воспитательные:

- формирование личностных качеств: трудолюбия, силы, выносливости, целеустремленности;
- воспитание интереса к национальной культуре.

Срок реализации программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте от шести до девяти лет, составляет 2 года (1-2 год обучения).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Азбука танца»:

Количество часов			
1 год обучения		2 год обучения	
Гимнастика	Танец	Гимнастика	Танец

Продолжительность учебных занятий (в неделях)	32	32	33	33
Количество часов на аудиторные занятия (в неделю)	1	2	1	2
Максимальное количество часов занятий в неделю	1	2	1	2
Общее максимальное количество часов по годам	32	64	33	66

Форма проведения учебных аудиторных занятий - групповая (от 4 до 15 человек).

Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут.

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- - метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- - метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков).

Предложенные методы работы в рамках образовательной программы "Азбука танца" являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории (балетные залы), предназначенные для реализации данной программы, оснащаются пианино/роялями. Площадь балетных залов должна быть не менее 40 кв.м., иметь пригодное для занятий напольное покрытие (деревянный пол или специализированное (линолеумное) покрытие), зеркала размером 7м x 2м на одной стене. Школа должна иметь театрально-концертный зал с пианино или роялем, пультами, светотехническим и звуко-техническим оборудованием; костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для сценических выступлений, репетиционного процесса и учебных занятий. Также необходимо наличие раздевалок для переодевания обучающихся и преподавателей.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Предмет "Гимнастика"

Срок обучения – 2 года

Первый год обучения

Тема 1. Разминка (разогрев)

Ходьба (шаги):

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с высоким подниманием бедра;

Бег:

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

Повороты и наклоны головы'.

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

Упражнения для ног:

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passe) и возвращается в исходное положение;
- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево.

Тема 2. Упражнения для стоп

Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

Сидя на коленях:

- пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и, упираясь на подъемы ног, вернуться в исходное положение;

Сидя на пятках на полу (стопы обеих ног в I выворотной позиции);

Стоя на полу по I прямой позиции:

- поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги);
- подъем (releve) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

Тема 3. Упражнения на развитие выворотности

Лежа на спине:

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;

«Лягушка»:

- а) лежа на спине;

- б) лежа на животе;
- в) сидя на полу:
 - с наклоном корпуса вперед.

Тема 4. Упражнения на развитие гибкости

Лежа на животе:

- «колечко»;
- «корзиночка»;
- «лодочка».
- «Кошечка».
- «Мостик» из положения:
 - лежа на спине.

Тема 5. Упражнения на развитие шага

Лежа на спине:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;
- резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° вперед (4- 8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой);
- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат».

Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;
- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами.

Шпагаты:

- прямой (поперечный);
- с правой ноги, с левой ноги.

Тема 6. Прыжки

- трамплинные прыжки по I прямой позиции;
- подскоки на месте и с продвижением;
- перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»);
- прыжки по I выворотной позиции с сокращенными стопами «пингвинчики»;
- прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;
- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»);
- прыжки с поворотом вокруг себя на четверть круга (90°).

Тема 7. Общеразвивающие упражнения

Силовые упражнения для мышц живота.

- качать пресс корпусом, ногами;
- сидя на полу, держать уголок.

Силовые упражнения для мышц спины:

- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед;
- лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу).

Упражнения для развития равновесия (устойчивости)

Упражнения для развития координации.

Второй год обучения

На втором году обучения увеличивается физическая нагрузка обучающихся за счет количества выполняемых упражнений, их усложнения, комбинирования и ускорения темпа. Координация выполняемых движений становится более сложной, добавляются упражнения с предметами.

Тема 1. Разминка (разогрев)

Ходьба (шаги):

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с высоким подниманием бедра;
- с высоким подниманием бедра на полупальцах.

Бег:

- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой;
- упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;
- «ножницы» и «замок».

Упражнения для ног:

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы;
- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passe) и возвращается в исходное положение;
- из положения I прямой позиции (руки переводятся в разные положения) правая нога, сгибаясь в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passe) и возвращается в исходное положение;
- «солдатики»: (резкий подъем рабочей ноги с одновременным резким подниманием рук одна в сторону - другая к груди);
- полное приседание по I прямой позиции (пятки отрываются от пола);

Повороты и наклоны корпуса:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения.

Тема 2. Упражнения для стоп

Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;
- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);
- поднять ноги на 45°, выполняем круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

Сидя на коленях

- пятки плотно прижаты друг к другу (I прямая позиция), руки в положении упора у коленей спереди на полу: опираясь на руки, поднять бедра с одновременным вытягиванием коленей обеих ног и упираясь на подъемы ног - вернуться в исходное положение;

Сидя на пятках на полу (стопы обеих ног в I выворотной позиции);

Стоя на полу по I прямой позиции:

- поставить ногу на полупальцы, перевести на вытянутые пальцы, вернуться в исходное положение (исполнять поочередно с каждой ноги);
- подъем (releve) на полупальцы на обеих ногах с возвращением в исходное положение.

Тема 3. Упражнения на развитие выворотности

Лежа на спине:

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию;
- подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе и опусканием колена до пола и возвращением в исходное положение.

«Лягушка»:

а) сидя на полу:

- с наклоном корпуса вперед;
- захватить носки стоп руками и вытягивая ноги в выворотном положении, наклонить корпус к ногам;

б) лежа на спине;

в) лежа на животе.

Тема 4. Упражнения на развитие гибкости

Лежа на животе:

- вытянутые ноги в выворотном положении - подъем корпуса на вытянутых руках с перегибом корпуса назад;
- в положении «лягушка» - подъем корпуса на вытянутых руках с перегибом корпуса назад;
- «колечко»;
- «корзиночка»;
- «лодочка».

«Кошечка»

«Мостик» из положения:

- стоя на коленях;
- стоя на вытянутых ногах (с помощником - преподавателем).

Тема 5. Упражнения на развитие шага

Лежа на спине:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение;
- медленный подъем ноги в выворотном положении на 90° вперед и отведение ноги в сторону на пол (другая нога сохраняет выворотное положение) с возвращением работающей ноги по полу в исходное положение;
- медленный подъем ноги в выворотном положении на 90° вперед и отведение ноги в сторону на пол (другая нога сохраняет выворотное положение) с возвращением работающей ноги в исходное положение в обратной последовательности;
- резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° (8 раз правой ногой, 8 раз левой ногой);
- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат» в различных комбинациях;
- подъем вытянутой ноги в I позиции на 90° в положении лежа на боку, лежа на животе;
- резкие броски вытянутой ноги в выворотном положении на 90° и выше в положении лежа на боку, лежа на животе.

Сидя на полу в положении «лягушка»:

- взяться левой рукой за вытянутую стопу правой ноги и выпрямить (вытянуть) ногу вперед (правая рука лежит на полу), повторить упражнение с другой ноги;
- взяться правой рукой за вытянутую стопу правой ноги и выпрямить (вытянуть) ногу в сторону (левая рука лежит на полу), повторить упражнение с другой ноги.

Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;
- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами;
- наклоны корпуса вперед с сокращенными стопами;
- перегибы корпуса в сторону к правой и левой ноге.

Шпагаты:

- прямой (поперечный);
- с правой ноги, с левой ноги;
- сидя на полу с вытянутыми по I выворотной позиции ногами, развести ноги до прямого «шпагата», положить корпус вперед на пол и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в положение «лягушка» на животе; исполнить все в обратном порядке;
- держась левой рукой за палку балетного станка, правой рукой взять правую ногу за вытянутую стопу и открыть ногу в сторону; упражнение выполняется с обеих ног.

Тема 6. Прыжки

- трамплинные прыжки по I прямой позиции;
- прыжки с поджатыми ногами по I прямой позиции;
- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног вперед-назад со сменой ног;
- прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону («козлик»);
- прыжки с поворотом вокруг себя на половину круга (180°) и целый круг (360°);
- прыжки на координацию движений со сменой положения рук; с хлопками;
- прыжки со скакалкой.

Тема 7. Общеразвивающие упражнения

Силовые упражнения для мышц живота.

- качать пресс корпусом, ногами;
- сидя на полу, держать «уголок»;
- сидя на полу, держать уголок с «ножницам».

Силовые упражнения для мышц спины:

- лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками открытыми в сторону или вытянутыми вперед;
- лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вдоль туловища ладонями вниз на полу);
- из положения, лежа на животе, одновременный подъем и опускание ног и корпуса (руки вытянуты вперед, открыты в сторону или заведены за голову);
- «лодочка» с «ножницами».

Силовые упражнения для рук:

- различные виды отжиманий на руках;
- подтягивания на руках;
- упражнения с гантелями.

Упражнения для развития равновесия (устойчивости)

Упражнения для развития координации

В учебных заведениях, оборудованных гимнастической (шведской) стенкой, гимнастической скамейкой, матами и гантелями можно заниматься комплексом упражнений с предметами вводить в урок элементы акробатики.

Предмет «Танец»
Первый год обучения

Тема 1. Шаги и бег (в продвижении вперед):

- бытовой;

- танцевальный шаг с носка;
- шаг на полупальцах;
- боковой шаг на всей стопе по прямой позиции;
- лёгкий бег на полупальцах;
- бег с поднятым коленом «лошадки».

Тема 2. Позиции ног:

- I, II, III, VI (первая прямая) позиции.

Тема 3. Позиции рук:

- подготовительное положение рук; 1,2,3 позиции;
- переводы рук из позиции в позицию (port de bras).

Тема 4. Элементы танцевальной азбуки:

- понятие опорной и рабочей ноги;
- полуприседание {demi plies} по VI, I, II, III позициям;
- открывание {battements tendus} ноги в сторону и вперед из VI и позиции;
- поднимание (relevé) на полупальцы по VI и I позициям;
- поднимание {relevé} на полупальцы в сочетании с полуприседанием;
- прыжки {temps leve} на двух ногах по VI позиции;
- открывание ноги {battements tendus} в сочетании с полуприседанием (demi plies) в сторону и вперед;
- движения для головы: повороты направо - налево в различном характере, вверх- вниз (с различной амплитудой), наклоны вправо-влево (к плечу);
- движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперед и в сторону, повороты, выводя одно плечо вперед;
- ведение рабочей согнутой ноги по опорной ноге вверх, сгибая её в колене (retere) по VI позиции;
- галоп;
- шаг польки;
- подскоки;
- соскоки в I прямую позицию;
- хлопки в ладоши соло и в паре.

Тема 5. Элементы русского (национального) танца:

- положения рук русского танца (свободно опущенные вниз вдоль корпуса; на талии (вбок); «крендель» (под одну руку в паре);
- русский поклон;
- притопы;
- русский дробный ход на музыкальные длительности 1/8, 1/16;
- «гармошка»;
- «ёлочка»;
- русский переменный шаг;
- выдвижение ноги в сторону и вперед с переводом носка на каблук - «носок-каблук»;
- выдвижение ноги в сторону и вперед с переводом носка на каблук с полуприседанием на опорной ноге;
- «припадание» по VI позиции в продвижении из стороны в сторону.

Тема 6. Рисунки танца:

- понятие интервала в рисунке танца;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- круг;
- кружочки;
- «звёздочка»;
- «цепочка».

Тема 7. Перестроения в танце (ориентировка в пространстве):

- повороты вправо и влево;
- движение по линии танца и против линии танца;
- движение по диагонали;
- из колонны в шеренгу;
- из колонны по одному в колонну по два;
- из колонны по два в колонну по четыре;
- сужение и расширение круга;
- «прочёс»;
- «ручеек»;
- из одного круга в несколько кружочков и обратно в один круг;
- в пары и обратно.

Тема 8. Развитие артистизма и импровизация:

- элементарные формы танцевальной сюжетной импровизации;
- самостоятельное сочинение хореографического фрагмента (1-2 музыкальные фразы) на предложенный образ, тему;
- передача характера музыки движением.

Тема 9. Танцевальные этюды:

- этюд на перестроения на маршевых шагах;
- этюд на ориентировку в пространстве, построенный на материале русского хороводного танца;
- этюд, построенный на подскоках, галопе, шаге польки;
- сюжетный танцевальный этюд.

Второй год обучения

Тема 1. Шаги и бег:

- танцевальный шаг в продвижении назад;
- танцевальный шаг на полупальцах в продвижении назад;
- шаг с высоким подъёмом колена в продвижении вперёд на полупальцах;
- шаг с высоким подъёмом колена в продвижении назад на полупальцах;
- шаг с подскоком;
- спортивная ходьба с маховыми движениями рук;
- бег, сгибая ноги сзади в коленях в продвижении вперёд;
- бег, вынося прямые ноги вперёд в продвижении вперёд и назад.

Тема 2. Элементы танцевальной азбуки:

- положение корпуса прямо (enface),
- положение корпуса в полуоборот по диагонали (epaulement),
- нумерация точек балетного зала;
- позиция ног - IV;
- переход с одной ноги на другую (pas degage): из III во II позицию, из III в IV позицию; с plie из III во II позицию, с plie из III в IV позицию;
- проведение ноги вперёд-назад через I позицию (passe par terre);
- прыжки на двух ногах по I позиции;
- вальсовая «дорожка»;
- освоение танцевальных движений в паре;
- воспитание чувства ансамбля.

Тема 3. Элементы русского (национального) танца:

- открывание (раскрывание) рук вперёд - в сторону из положения на поясе;
- положение рук в паре (за одну руку, крест-накрест);
- русский переменный шаг в продвижении назад;
- русский переменный шаг в продвижении вперёд и назад в сочетании с открыванием и закрыванием рук на пояс;
- боковой русский ход «припадание» по III позиции;
- «ковырялочка»;

- приставной шаг в разных направлениях;
- притопы на всей стопе в разных ритмах.

Тема 4. Рисунки танца:

- «корзиночка»;
- «плетень»;
- «змейка»;
- «улитка».

Тема 5. Перестроения в танце (ориентировка в пространстве):

- из одного круга в два концентрических,двигающихся в разные стороны;
- движение по кругу с перестроением по два и по три человека;
- движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре «через одного»;
- перестроение типа «шен».

Тема 6. Развитие артистизма и импровизация:

- применение изученных движений и рисунков в импровизационных танцевальных композициях (на 16 или 32 такта) на материале классической и народной музыки;
- создание хореографического образа на современную музыку (сюжетная композиция).

Тема 7. Танцевальные этюды.

- этюд в ритме вальса, построенный на вальсовой «дорожке» и разнообразных рисунках;
- этюд в ритме польки в парах;
- этюд в стиле старинного танца менуэта или гавота (музыкальный размер 4/4);
- этюд в ритме тарантеллы (музыкальный размер 6/8);
- этюд на материале русского танца с контрастными частями (двух- или трёхчастная форма).

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика» и предполагает формирование комплекса **знаний, умений и навыков**, таких как:

- представление об анатомическом строении тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение осознанно управлять своим телом, распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений.

Результатом освоения предмета «Танец» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание основных элементов классического и народного танца;
- знание о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
- знание хореографической терминологии;
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыки перестраивания из одной фигуры в другую;
- навыки владения первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- навыки комбинирования движений;
- навыки ансамблевого исполнения, сценической практики.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебной программы «Азбука танца» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Контрольные уроки проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

Критерии оценивания

Критерии оценок промежуточной аттестации разрабатываются образовательным учреждением также самостоятельно. Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т. д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитываются оценка годовой работы ученика и оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности - силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из индивидуальных физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело - то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся

учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

VI. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная учебно-методическая литература

1. Бондаренко Л. Ритмика и танец. - Киев, 1972.
2. Буренина А. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб: ЛОИРО, 2000.
3. Ваганова А. Основы классического танца. - СПб.: Лань, 2007.
4. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
5. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968.
6. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
7. Зимина А. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. - М., 1998.
8. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981.
9. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972. - Вып. 1, 1973 - Вып. 2.
10. Конорова Е. Ритмика: Методическое пособие. - Вып. 1 Занятие по ритмике в первом и втором классах ДМШ. - М.: Музыка, 2012.
11. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. - М., 1963.
12. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 1980.
13. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
14. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений СПО. - М.: Век информации, 2009.
15. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам // Джим Холл; пер. с англ. Т. Сидориной. - М.: АСТ: Астрель, 2009.
16. Шершнева В. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии: Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. - М.: Один из лучших, 2008.