

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования Школа развития детского творчества города Пензы  
имени Юрия Ермолаевича Яничкина

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
МБОУ ДО ШРДТ города  
Пензы им. Ю.Е. Яничкина  
Протокол № 4  
от 19.05.2025 г.

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБОУ ДО ШРДТ города  
Пензы им. Ю.Е. Яничкина  
Протокол № 2  
от 22.05.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МБОУ ДО ШРДТ города Пензы  
им. Ю.Е. Яничкина  
О.А. Шуватова  
Приказ от 22.05.2025 г. № 63-ОД



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
**«ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ В НАРОДНОЙ  
ХОРЕОГРАФИИ»**

Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
**Докин Павел Михайлович,**  
преподаватель

г. Пенза, 2025 г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы акробатики в народной хореографии» разработана для реализации в **народном (образцовом) коллективе «Хореографический ансамбль «Игрица»**. Программа:

- по содержанию является художественной,
- по уровню освоения базовая,
- по форме организации – очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 “Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей”;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Приказ Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 N 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей», (письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 №АБ-3935/06);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Устав МБОУ ДО Школа развития детского творчества города Пензы им. Ю.Е. Яничкина;
  - Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина;
  - Порядок проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и аттестации по завершению реализации программы учащихся по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина.

### **Актуальность программы**

*Актуальность программы* обусловлена социальным заказом на гуманистическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности подростка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни.

Хореография является одним из самых популярных видов творчества. Этому способствуют зрелищность танцев, популяризация хореографии через средства массовой информации (телевидение, Интернет). Огромный интерес вызывает народная направленность данного вида искусства. Изучение русского народного танца, правильное понимание стиля, характера, манеры его исполнения воспитывает хороший вкус, чувство национальной гордости за свой народ, любовь к Родине. Танец даёт возможность человеку реализовать свои мечты: выступать на конкурсах танцевального мастерства, занимать призовые места.

В настоящее время существует множество направлений, стилей исполнения танца, взаимосвязанных с акробатическими трюками. В последние годы все активнее акробатические элементы входят в хореографию. Появляются очень сложные танцевальные номера с акробатическими поддержками, прыжками, где от исполнителей требуется более высокая физическая подготовка.

Хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложнейших элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства.

Акробатические упражнения – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств. С их помощью развивают силу, гибкость, быстроту реакции и ловкость, воспитывают смелость и решительность.

Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве и способствующие тренировке вестибулярного аппарата.

Способность овладения элементами акробатики зависит от физического и интеллектуального развития учащихся.

В свою очередь уровень физической и умственной подготовленности влияет на овладение техникой двигательных действий. Поэтому необходимость создания данной программы более чем очевидна.

Данная программа дает возможность включить учащихся в активную творческую жизнь (участие в концертах, городских праздниках, фестивалях и смотрах).

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что в течение освоения, учащиеся шаг за шагом поднимаются на новый уровень танцевального мастерства через исполнение танцевальных трюков, этюдов, импровизаций. Это позволяет выявить творческий потенциал учащихся, способствовать развитию уверенности подростка в своих силах, в расширении его социального опыта в результате проигрывания различных социальных ролей в танцевальных миниатюрах.

Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у учащихся правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы, приобщают к истокам национальной культуры и необходимости возрождения былых традиций и духовности русского танца.

**Новизна программы** заключается в синтезе хореографии и спорта, который позволяет при правильной подготовке повысить уровень владения телом, физическую подготовку в целом. Занятия направлены не столько на профессиональное обучение танцевальному искусству, сколько на раскрепощение учащихся, их личностный рост. Это дает возможность овладеть разнообразием танцевальных народных стилей, что в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности.

Образовательный процесс включает в себя формирование у учащихся знаний, умений и навыков исполнения акробатических трюков в русском танце, основанном на истоках, изучении и обработке народного фольклора (игры, сказки, традиции и др.).

#### **Отличительные особенности программы:**

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, дает толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы акробатики в народной хореографии» предполагает раскрытие творческих способностей учащихся, формирует психологическую готовность к трудностям посредством работы над танцевальными постановками, умение держать себя в сценическом образе и быть уверенным в себе.

Данная программа разработана на основе примерных программ в области хореографического искусства, концептуальных идей великих педагогов-хореографов Устиновой Т.А., Надеждиной Н.С., Кольцовой М.М., Моисеева И.А.

Программа представляет собой синтез видов и форм хореографического обучения, акцент ставится на изучение народной хореографии. Практическая деятельность неразрывно связана с изучением истории народного хореографического искусства, знакомством с постановками народных балетмейстеров и мировой музыкальной

культурой, с акробатическими трюками русских танцев. Средствами занятий у подростков формируются: творческие способности, эстетические эмоции, чувства, представления о красоте движений и звука, формы и цвета.

Обучение по данной программе происходит «по спирали»: постепенное совершенствование танцевального и акробатического мастерства, совершенствование физических качеств учащихся на последующих годах обучения, что позволяет выстроить индивидуальную траекторию развития.

Реализация программы осуществляется на основе следующих *принципов*:

1. Природосообразность – воспитание с опорой на природу подростка, учитывая психолого-физиологические и сензитивные особенности.

2. Наглядность – показ физических упражнений и элементов танца, образный рассказ, подражание, имитация известных учащимся движений.

3. Доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности танцора.

4. Систематичность – регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.

5. Культуросообразность – воспитание чувства «прекрасного», умения жить по законам красоты, правильно понимать и создавать прекрасное в жизни, приобщение к культурному наследию и национальным традициям.

6. Социосообразность – формирование определенных нравственных и эстетических качеств, которые служат основой выбора жизненных идеалов и социального поведения.

**Практическая значимость программы.** Занятия хореографией комплексно воздействуют на развитие подростка: музыкальное восприятие благотворно влияет на нервную систему, способствует эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ; совершенствуют тело ребенка физически; воспитывают через музыку и танец духовно; развивают воображение, эстетический вкус, пространственное мышление; синхронизируют работу всего тела; формируют умение планировать.

**Адресат программы.** Программа «Основы акробатики в народной хореографии» адресована учащимся в возрасте 14-17 лет.

#### ***Возраст 14-17 лет***

Этому возрасту свойственно чувство взрослости: потребность равноправия и уважения, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Возрастает самостоятельность, независимость, значительно расширяется сфера деятельности подростка.

Формируется волевое поведение, целеустремленность, поэтому занятия в объединении дают возможность доводить начатое дело до конца и добиваться поставленной цели в создании уникальных творческих работ.

В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, предприимчивости. Приобретается опыт совместного действия в сообществе сверстников и значимых взрослых, объединенных общей деятельностью.

Учащиеся получают задания повышенной трудности, самостоятельно создают индивидуальные и групповые творческие проекты, занимаются поисковой творческой деятельностью и оформляют результаты работы в виде презентаций, принимают участие в

конкурсах, фестивалях, научно – практических конференциях городского и регионального уровня.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучения. На полное освоение программы требуется 324 часа. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При наличии отставания, программа может быть реализована в полном объеме за счет укрупнения дидактических единиц.

В учебные группы зачисляются все желающие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хореографией, по письменному заявлению родителей (законных представителей).

Занятия проводятся в группах постоянного состава. Наполняемость в группах составляет 8-18 человек.

Также предусмотрены дополнительные условия приема в детское объединение на вакантные места на 2-ой год обучения учащихся, имеющих танцевальную подготовку соответствующего возраста, так как материал содержит возможность включать в работу «новичков».

Это, в свою очередь, дает возможность прибывшим подросткам на практике перенимать мастерство у «опытных» учащихся, что благотворно влияет на профессиональные и межличностные отношения детей, способствует укреплению коллектива.

### **Режим занятий.**

1 год обучения – 3 часа в неделю (занятия осуществляются 1 раз в неделю по 3 академических часа, академический час равен 40 минутам); 2 год обучения – 6 часов в неделю (занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, академический час равен 40 минутам).

Программа включает один уровень освоения предлагаемых умений и навыков: базовый.

### **Форма проведения занятий - аудиторная.**

**Цель программы:** развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся посредством формирования знаний, умений и практических навыков в области народной хореографии.

### **Задачи программы:**

- ознакомление с акробатикой как современным видом спорта;
- овладение учащимися основными исполнительскими навыками хореографии;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательных способностей, артистизма;
- формирование навыков исполнения элементов акробатики;
- развитие физической силы, гибкости, ловкости, быстроты реакции, мышления, воображения, зрительной памяти;
- приобретение учащимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, трудолюбия, смелости, решительности, находчивости, познавательной активности.

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

Программа состоит из **6 разделов**:

- **Общеразвивающие упражнения**
- **Упражнения на развитие гибкости тела**
- **Силовые упражнения**
- **Элементы акробатики**
- **Классический танец**
- **Досуговая деятельность.**

### **Характеристика разделов программы**

**Раздел «Общеразвивающие упражнения»** составляют основное содержание занятий, так как повышают общую работоспособность и оказывают избирательное и всестороннее воздействие на организм. На занятиях их применяют для разминки и повышения уровня развития физических способностей учащихся. **Общеразвивающие упражнения** классифицируются на следующие группы: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; для мышц всего тела. Их выполняют без предметов, с предметами. Физическая нагрузка при выполнении общеразвивающих упражнений зависит от количества повторений, темпа и исходных положений. **Общеразвивающие упражнения** используют в виде комплексов движений.

**Раздел «Упражнения на развитие гибкости тела»** включает в себя: упражнения для улучшения гибкости шеи; упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья; упражнения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья; упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы; упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника; упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; упражнения у палки для растяжки и формирования балетного шага, упражнения на развития гибкости тела выполняется после разогрева мышц тела, плавными движениями. Каждое упражнение выполняется до появления ощущения легкой болезненности.

**Раздел «Силовые упражнения».** Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, так называемые силовые упражнения. Эти упражнения можно разделить на две группы: упражнения с внешним сопротивлением, для чего используются обычно масса предметов, противодействие партнера, сопротивление резины, эспандера и пр.; упражнения, отягощенные массой собственного тела (подтягивание, отжимание и пр.). Для воспитания мышечной силы используют метод неопредельных отягощений с предельным числом повторений. При этом методе используются силовые упражнения со средним отягощениями, выполняемые до отказа, чередуются для различных групп мышц, частей тела.

**Раздел «Элементы акробатики».** Занятия акробатикой вызывают специфические, морфологические и функциональные изменения в организме. Силовые напряжения при акробатических упражнениях способствуют развитию основных групп мышц. Скоростно-силовая работа в сочетании с быстроизменяющимся направлением движений при выполнении акробатических упражнений повышает подвижность нервных процессов и

мобильность двигательного аппарата. В процессе занятий акробатикой работа мышц становится более согласованной и строго дозированной по времени и величине усилия, т.к. совершенствуются функции органов чувств. Акробатические упражнения, связанные с необычными положениями и быстрыми перемещениями в пространстве, повышают устойчивость вестибулярного аппарата.

**Раздел «Классический танец».** Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Раздел включает основной комплекс движений – у станка и на середине зала и дает право хореографу на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития подростков.

Все разделы связаны между собой и объединены единой целью.

### **Формы занятий**

Программа предполагает использование в работе групповых и коллективных учебных занятий с постоянным составом учащихся, концертные выступления, конкурсы, постановочную и репетиционную работу.

По педагогическим задачам занятия делятся на:

- *обучающие* (разучивание трюков и этюдов);
- *тренировочные* (отработка учебных и конкурсных постановочных работ);
- *итоговые* (технические зачеты, открытые уроки, мини-конкурсы),
- *постановочные* (постановка и репетиции концертных и показательных номеров);
- *комбинированные* (являются основной формой практических занятий и включают в себя теоретические и практические элементы).

### **Ожидаемые результаты освоения программы по годам обучения**

#### **После первого года обучения учащийся будет знать:**

- правила личной гигиены танцора;
- основные упражнения акробатики;
- значение общеразвивающих упражнений для организма;
- понятие «складка», «колечко», «кораблик»;
- основные элементы акробатики в танце.

#### **Учащийся будет уметь:**

- правильно выполнять ОРУ для мышц шеи, рук, ног, корпуса;
- правильно выполнять упражнения на формирования стопы; на развитие выворотности ног; на исправление осанки, гибкости позвоночника; упражнения на развитие амплитуды балетного шага;
- правильно выполнять упражнения на развитие силы ног, мышц пресса, спины.
- повторять за педагогом движения, связки и комбинации с последующим самостоятельным исполнением;
- передавать характер танца, его настроение.

#### **После второго года обучения учащийся будет знать:**

- правила предотвращения травм;
- классификацию общеразвивающих упражнений;
- правила выполнения силовых упражнений;

- понятия элементов акробатики.

**Учащийся будет уметь:**

- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений
- технически грамотно и выразительно исполнять основные силовые упражнения;
- технически грамотно и выразительно исполнять стойки на руках, фляк, сальто, бланж, связки элементов;
- применять актерское мастерство и сценическое перевоплощение, и выразительность в хореографических композициях;
- использовать специальную хореографическую терминологию на занятиях;
- комбинировать в хореографических этюдах трюковые комбинации.

**Предполагаемый результат освоения образовательной программы**

**В результате освоения программы произойдут следующие личностные изменения учащихся:**

- развитие эмоционально-ценностного отношения к занятиям танцевальным творчеством, помогающим профессиональному самоопределению,
- сформированность коммуникативных навыков сотрудничества, а именно, умения работать в коллективе, в команде, в паре;
- развитие дисциплинированности, трудолюбия, креативного мышления, эстетического вкуса, пространственного воображения любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного характера.

**Метапредметные результаты**

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- формировать умения ставить цель;
- планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- оценивать получающийся творческий продукт и соотносить его с изначальным замыслом, выполнять по необходимости вносить изменения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок;
- осваивать способы решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- осуществлять поиск информации в индивидуальных информационных архивах учащегося, информационной среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах информационных образовательных ресурсов;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных, познавательных и творческих задач;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- выслушивать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия;

- осуществлять постановку вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

### Учебный план

Название раздела	Годы обучения	
	Продвинутый уровень	
	1	2
Общеразвивающие упражнения	18	30
Упражнения на развитие гибкости тела	18	36
Силовые упражнения	18	30
Элементы акробатики	39	96
Классический танец	9	12
Досуговая деятельность	6	12
Итого в год:	<b>108</b>	<b>216</b>

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Теория	Практика	Контроль
1	<b>Общеразвивающие упражнения</b> Вводное занятие Разминка мышц рук, ног, плечевого пояса, мышц шей, тазобедренного сустава.	18	2	16	контрольные упражнения, наблюдение
2	<b>Упражнения на развитие гибкости</b> Наклоны стоя. Наклоны сидя. Складка. Мосты. Шпагаты, полушпагаты.	18	2	16	контрольные упражнения, наблюдение
3	<b>Силовые упражнения</b> Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	18	2	16	контрольные упражнения, наблюдение
4	<b>Элементы акробатики</b> Группировка. Перекаты Кувырки. Стойки «Колесо»	39	3	36	контрольные упражнения, наблюдение

5	<b>Классический танец</b> Экзерсис у станка Экзерсис на середине зала Allegro	9	3	6	визуальное наблюдение, контрольные упражнения, тестирование
6	<b>Досуговая деятельность</b> <b>Итоговое занятие. Аттестация</b>	6	3	3	опрос, наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>15</b>	<b>93</b>	

## Содержание

### Общеразвивающие упражнения

**Вводное занятие.** Содержание и форма занятий. Внешний вид. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина на занятиях. Режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Теория.** Представление об ОРУ, их значение для организма, способах их применения. Классификация ОРУ (для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; мышц всего тела)

**Практика.** ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.

**Контроль.** Знание правил безопасности при выполнении упражнений. Умение соблюдать правила безопасности на занятиях во время упражнений.

### Упражнения на развитие гибкости тела

**Теория.** Понятие «складка»; «колечко»; «кораблик»; «бабочка»; «лягушка»; тренировка голеностопного, коленного, тазобедренного суставов; выработка гибкости тела.

**Практика.** Упражнения на формирования стопы; упражнения на развитие выворотности ног; упражнения на исправления осанки, гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения гибкости шеи; упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; упражнения для улучшения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья; упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Упражнения для растяжки и формирования балетного шага; упражнения на развитие амплитуды балетного шага.

**Контроль.** Знание правил безопасности при выполнении упражнений. Умение соблюдать правила безопасности на занятиях во время упражнений.

### Силовые упражнения

**Теория.** Силовые упражнения. Правильность выполнения силовых упражнений.

**Практика.** Упражнения на развитие силы и мышц рук; упражнения на развитие мышц пресса; упражнения на развитие мышц спины, ягодиц; упражнения на развитие силы и мышц ног.

**Контроль.** Знание правил безопасности при выполнении упражнений. Умение

соблюдать правила безопасности на занятиях во время упражнений.

### **Элементы акробатики**

**Теория.** Группировка, пережат, кувырок, кувырок назад (согнувшись), кувырок вперед с разбега. Стойка на лопатках, стойка на голове, на руках. Мостик, колесо, колесо с разбега.

**Практика.** Группировка лежа на спине, сидя, из упора присев; пережаты из основной стойки назад-вперед, в стороны; кувырок вперед, назад; пережаты прямым телом и в группировке через правое и левое плечо. Кувырок назад согнувшись. Стойка на лопатках; стойка на голове из положения присед; стойка на руках у стенки (животом к стене и спиной). «Мостик» из положения стоя на коленях, мостик из основной стойки (стоя на ногах). Колесо. Колесо через правую и левую ногу, с разбега.

**Контроль.** Знание правил безопасности при выполнении упражнений. Умение соблюдать правила безопасности на занятиях во время упражнений.

### **Классический танец**

#### **Экзерсис у станка.**

**Теория.** Терминология экзерсиса. Терминология классического танца. Музыкальные средства выразительности.

#### **Практика.**

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).
3. Demi plie по I, II, V позициям.
4. Grand plie по I, II позиции.
5. Battements tendus из I позиции:
  - battements tendus pour le pied в сторону;
  - battements tendus из V позиции.
6. Passe par terre:
  - с demi plie по I позиции
  - с окончанием в demi plie.
7. Battement tendu jete из I позиции во всех направлениях:
  - battements tendus jete с pique;
  - battements tendus jete из V позиции.
8. Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans.
9. Положение ноги sur le cou de pied:
  - «условное» спереди, сзади,
  - «обхватное».
10. Battements frappe лицом к станку, носком в пол, в сторону во всех направлениях.
11. Battements frappe боком к станку, носком в пол во всех направлениях.
12. Battements fondu носком в пол во всех направлениях, лицом к станку;
  - боком к станку, носком в пол.
13. Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans.
14. Battements releve lent на 90°. во всех направлениях лицом к станку;

- боком к станку.
- 15. Понятие retire .
- 16. Grand battements jete из I позиции во всех лицом к станку;
- боком к станку.
- 17. Releve по I, II, V позициям:
- с вытянутых ног,
- с demi plie.
- 18. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях:
- в сторону, вперед, назад.

### **Экзерсис на середине зала**

1. Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).
2. Demi plie по I, II, V позициям;
- grand plie по I, II позициям.
3. Battements tendu из I позиции во всех направлениях;
- с demi plie .
4. Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции;
- с pique.
5. Demi rond de jambe par terre;
- rond de jambe par terre (полный круг) .
6. Battements releve lent во всех направлениях на 90о.
7. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке.
8. Releve по I, II, V позициям:
- с вытянутых ног;
- с demi plie .
9. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.
10. Раз balance.

### **ALLEGRO**

1. Temps leve saute по I, II позициям
- V позиции.
2. Petit changement de pied.
3. Раз echarpe в первой раскладке.
4. Шаг польки.

**Контроль.** Умение выполнять контрольные упражнения. Тестирование на знание терминологии экзерсиса.

### **Досуговая деятельность**

**Теория:** Профессия «Хореограф». Известные хореографы русского танца. История, законы и традиции ансамбля «Игрица».

**Практика:** Участие во Всероссийском конкурсе по народному танцу «Танцуй, Поволжье!». День здоровья во время зимних каникул «Все на каток!». Занятие-лекция «Хореография – это труд!».

**Контроль:** Умение вести себя в коллективе, обществе, мотивация к совершенствованиям.

### **Итоговое занятие. Промежуточная аттестация**

**Теория.** Подведение итогов учебного года. Планирование на новый учебный год.

**Практика.** Показательные выступления для родителей.

**Контроль.** Знание понятий и терминов, умение практического исполнения движений согласно учебно-тематического плана 1-го года обучения.

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Теория	Практика	Контроль
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b> Вводное занятие Разминка мышц рук, ног, плечевого пояса, мышц шей, тазобедренного сустава.	30	2	28	контрольные упражнения, наблюдение
3	<b>Упражнения на развитие гибкости</b> Наклоны Прогибы Махи ногами Шпагаты с провисом	36	2	34	контрольные упражнения, наблюдение
4	<b>Силовые упражнения</b> Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	30	2	28	контрольные упражнения, наблюдение
5	<b>Элементы акробатики</b> Группировка Перекаты Кувырки Стойки «Колесо»	96	8	88	контрольные упражнения, наблюдение
6	<b>Классический танец</b> Экзерсис у станка Экзерсис на середине зала Allegro	12	2	10	визуальное наблюдение, контрольные упражнения, тест
7	<b>Досуговая деятельность</b> <b>Итоговое занятие. Аттестация</b>	12	4	8	опрос, наблюдение
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

### Содержание

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **Вводное занятие.**

**Теория.** Роль подготовки к занятиям, дисциплина на занятиях. Отношение к группе, отношение между учащимися. Режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика.** Выполнение упражнений для разминки и разогрева. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.

**Контроль.** Умение выполнять упражнения на развитие мышц рук, плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и всего туловища. Умение соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.

### **Упражнения на развитие гибкости тела**

**Теория.** Эластичность мышц. Тренировка плечевого пояса, голеностопного, коленного, тазобедренного суставов; выработка гибкости тела.

**Практика.** Упражнения для улучшения гибкости шеи; упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; упражнения для улучшения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья; упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы; упражнения для растяжки и формирование балетного шага.

**Контроль.** Умение выполнять упражнения на развитие гибкости шеи, улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов, подвижности лучезапястных суставов, эластичности мышц кисти и предплечья, улучшения подвижности тазобедренных суставов и мышц бедра, улучшения коленных суставов и увеличения подвижности голеностопного сустава. Умение соблюдать правил безопасности при выполнении упражнений.

### **Силовые упражнения**

**Теория.** Понятие о правильности выполнения силовых упражнений.

**Практика.** Упражнения на развитие силы и мышц рук; упражнения на развитие мышц пресса; упражнения на развитие мышц спины, ягодиц; упражнения на развитие силы и мышц ног.

**Контроль.** Умение выполнять упражнения на развитие силы и мышц рук, мышц пресса, мышц спины, ягодиц, силы и мышц ног. Умение соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.

### **Элементы акробатики**

**Теория.** Понятие кувырок через стойку на руках (вперед, назад); понятие переворот вперед; понятие «перекидка».

**Практика.** Кувырок вперед через стойку на руках; кувырок назад согнувшись в стойку на руках; перекаты через «мостик» назад и вперед; стойка на руках, на локтях; переворот вперед (ноги вместе, поочередно); переворот назад «перекидка» (поочередно, ноги вместе); «колесо» через одну руку (с шага, разбега).

**Контроль.** Умение выполнять упражнения на развитие силы и мышц рук, мышц пресса, мышц спины, ягодиц, силы и мышц ног. Умение соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.

### **Классический танец**

#### **Экзерсис у станка.**

**Теория.** Терминология экзерсиса. Терминология классического танца. Музыкальные средства выразительности.

### ***Практика.***

1. Постановка корпуса по IV позиции.
2. Battements tendus:
  - double battements tendus;
  - в позах (croisee, efface, ecarte).
3. Battements tendus jete:
  - balancoire;
  - в позах (croisee, efface, ecarte).
4. Rond de jambe par terre на demi plie.
5. Battements fondu с plie releve во всех направлениях.
6. Battements soutenu в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе.
7. Battements double frappe в сторону, носком в пол на всей стопе.
8. Pas coupe:
  - на полупальцах.
9. Pas tombe с фиксацией ноги в положении sur le cou de pied на месте.
10. Battements releve lent на 90о в позах.
11. Battements developpe во всех направлениях - лицом к станку;
  - боком к станку.
12. Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte).
13. III форма port de bras как заключение комбинаций.

### ***Экзерсис на середине зала***

1. Battements tendus во всех направлениях в малых позах,
  - в сочетании с pour le pied и demi plie.
2. Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с pique.
3. Battements fondu во всех направлениях носком в пол.
4. Battements frappe во всех направлениях носком в пол.
5. Battements releve lent на 90о во всех направлениях в сочетаниях с passe.
6. Battements developpe в сторону.
7. Grand battements jete во всех направлениях.

### ***ALLEGRO***

1. Pas echange.
2. Pas assemble в сторону:
  - у станка и на середине.
3. Sissone simple en face:
  - у станка и на середине
4. Grand changement de pied.

***Контроль.*** Умение выполнять упражнения на развитие силы и мышц рук, мышц пресса, мышц спины, ягодиц, силы и мышц ног. Умение соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.

### ***Досуговая деятельность***

***Теория:*** Беседы «Здоровый образ жизни».

**Практика:** День здоровья во время зимних каникул «Все на каток!». Посещение концертных программ городских и государственных ансамблей танца. Посещение дня открытых дверей Пензенского колледжа культуры и искусств.

**Контроль:** Умение вести себя в коллективе, обществе.

#### **Итоговое занятие. Аттестация по завершению реализации программы.**

**Теория:** Подведение итогов учебного года.

**Практика:** Показательные выступления для родителей.

**Контроль:** Знание понятий и терминов, умение практического исполнения движений согласно учебно-тематического плана 2-го года обучения.

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

#### **Календарный учебный график**

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	108	36	36	1 занятие по 3 часа
2	216	36	108	3 занятия по 2 часа

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Для индивидуального развития каждого учащегося имеет огромное значение отслеживание, фиксация динамики развития его достижений, педагогический мониторинг. Корректный разбор ошибок, недостатков и совместное с педагогом определение перспектив дальнейшего развития – вот то, что необходимо для успешного становления ребенка как личности.

Ежегодно в хореографическом ансамбле проводится творческий отчет о работе педагогов и учащихся, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей.

Для отслеживания и оценивания результатов обучения осуществляется оперативный и промежуточный контроль образовательной деятельности.

Оперативный контроль – на каждом занятии, промежуточный – в середине и конце каждого учебного года, итоговый – за все время обучения. Оперативный контроль необходим для правильного понимания учащимися материала и грамотного исполнения движений, для определения скорости усвоения танцорами предлагаемого материала и выполнения соответствующей корректировки.

Промежуточный контроль включает в себя изучение и оценивание динамики освоения предметного содержания, личностного развития, взаимоотношений в коллективе за учебный год с целью коррекции образовательного процесса в направлении усиления его развивающей функции. Методы проведения промежуточной диагностики, показатели, критерии оценки разрабатываются педагогами. Итоги анализируются педагогом и методистом образовательного учреждения.

Аттестация на завершающем этапе реализации программы показывает уровень освоения детьми образовательной программы за весь период обучения и уровень изменений качеств личности каждого ребенка.

Изменения качеств личности учащихся и уровень освоения программного материала фиксируются в диагностических картах и протоколах промежуточной аттестации и аттестации по завершению реализации программы.

Уровень освоения знаний и навыков оценивается посредством исполнительского мастерства учащегося на выступлениях в концертных программах. Уровень оценки всегда индивидуален и зависит от уровня подготовленности подростка. После каждого выступления на сцене руководителем проводится анализ исполнительской работы каждого учащегося с перечислением всех его достижений и недочетов.

В середине и конце года проводятся открытые занятия, которые позволяют педагогу выявить и проанализировать уровень усвоения знаний и навыков учащихся по программе. На просмотрах своих выступлений учащиеся комментируют и анализируют ошибки друг друга, делятся опытом.

Значительным показателем оценки результативности освоения программы являются победы на конкурсах хореографического искусства различного уровня.

Учащиеся, которые освоили дополнительную общеразвивающую программу в полном объеме в соответствии с учебным планом, получают Свидетельство об обучении.

### **Формы аттестации (контроля)**

Для выявления результативности работы можно применять следующие формы деятельности:

- наблюдение в ходе обучения с фиксацией результата;
- проведение контрольных срезов знаний в форме тестов;
- устный опрос;
- анализ, обобщение и обсуждение результатов обучения;
- проведение открытых занятий с их последующим обсуждением;
- участие в фестивалях, конкурсах художественного творчества различных уровней.

*Входной контроль* осуществляется в начале учебного года в виде устного опроса, тестирования.

*Текущий контроль* осуществляется в середине учебного года в виде тестов, наблюдения педагога, проведения открытых занятий;

*Итоговый контроль* проводится в конце учебного года по результатам освоения программного материала.

Критериями оценки являются правильные ответы на вопросы, сдача зачетов, успешное выступление на конкурсах.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения достижения учащимися планируемых результатов, используются следующие методики:

### **Для оценки достижения личностных результатов:**

1. Тест креативности П. Торранса

2. Тест на креативность Ж. Попова
3. Методика «Исследование творческого воображения» Е.И. Рогова

**Для оценки достижения метапредметных результатов:**

1. «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера.
2. Методика «Диагностика уровня эмпатии» (И.М. Юсупов)

**Для оценки достижения предметных результатов:**

1. Участие в конкурсах различных уровней
2. Тестирование по основным разделам программы
3. Анализ выступлений коллектива

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

**материально-техническое обеспечение:**

- просторный репетиционный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.), оборудованный зеркалами и танцевальными станками,
- наличие спортивных матов для выполнения упражнений гимнастики,
- гимнастические скакалки,
- музыкальные инструменты (фортепиано или баян),
- видео- и аудиоаппаратура,
- учащиеся должны иметь тренировочную форму, танцевальную обувь,
- технические средства обучения: музыкальная и световая аппаратура, проектор;
- компьютер, наличие интернета;

**кадровое обеспечение:**

- педагогические кадры, имеющие среднее специальное или высшее профессиональное образование;
- концертмейстеры.

### **Организационно – методические основы программы**

Образцовый хореографический ансамбль «Игрица» работает по модели профессионального хореографического коллектива. Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения современных педагогических технологий:

- *Личностно-ориентированное обучение* даёт каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям результаты в процессе обучения и реализовать свой личностный потенциал.

- *Групповое обучение.* Действуя в паре или небольшой группе, дети учатся общению: умению услышать другого, договориться, распределить работу. Активное участие ребенка в группе способствует развитию навыков коммуникативного взаимодействия с другими учащимися.

- *Здоровьесберегающее обучение.* Творческая деятельность по танцевальному искусству – один из видов здоровьесберегающей технологии. Кроме того, на занятиях очень гармонично используются следующие методики: зрительная гимнастика, смена видов деятельности, смена методов преподавания, двигательная активность

(физкультминутка, динамические разминки), релаксация, благоприятный психологический климат, «ситуация успеха» на занятиях.

**Информационно-коммуникационные технологии.** Особая роль отводится Интернет-технологиям, которые обеспечивают доступ к систематизированному знанию, участие в творческих лабораториях. Учащимся открывается возможность использования ресурсов электронных библиотек, энциклопедий, виртуального посещения музеев, театров, экскурсий по достопримечательным местам страны, коммуникативного общения посредством электронной почты, чата, конференций, форумов самообразования, участие в информационных и соревновательных Интернет-проектах.

- **Технология игровой деятельности.** Игра – один из тех видов деятельности, которые используются в целях социализации, обучения различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре происходит развитие личности подростка и формирование тех сторон психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность ее социальной адаптации.

- **Технология развития критического мышления** на занятиях объединения будет способствовать формированию у учащихся умений и навыков самостоятельной постановки задач, гипотез и планов решений, критериев оценки полученных результатов, тем самым развивая у них способность к саморегуляции и самообразованию.

### **Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.**

Для достижения цели и задач программы в процессе обучения необходимо опираться на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

#### **Принципы дидактики:**

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания в другой деятельности.

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

- наглядный (показ упражнений, танцевальной комбинации или танца; использование видеоматериалов по различным жанрам танцевального искусства);
- практический (упражнения, тренинги, репетиции, сопоставление увиденного и исполненного в танце);

- словесный (объяснение, диалог, беседа, консультация);
- игровой (использование игр: развивающих, познавательных, а также игр, способствующих развитию музыкального слуха, внимания, воображения у детей с учетом специфики программы);
- психологические и социологические (анкетирование, психологические тесты для выявления индивидуальных личностных качеств ребенка);
- метод стимулирования (поощрение, награждение, благодарность);
- метод мотивации (создание ситуации успеха, совет, настрой);
- анализ деятельности (сравнение и обобщение, самоконтроль, самоанализ).

#### **Приемы:**

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование;
- исследование.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- коллективная, в которой учащиеся рассматриваются как целостный коллектив;
- групповая, в которой обучение проводится с группой учащихся (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося. Группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности;
- индивидуальная, в которой обучение проводится индивидуально с каждым конкретным учащимся в целях лучшего усвоения информации, теоретического материала, а также отработки практических навыков.

Эти формы организации являются предпочтительными, так как главная воспитательная задача педагога научить учащихся взаимодействовать, чувствовать и понимать друг друга, а значит сформировать коллектив единомышленников.

Кроме традиционных занятий в работе с учащимися используются *«домашние концерты»*. Чтобы совершенствовать своё исполнительское мастерство педагоги и учащиеся очень часто посещают *концерты* других творческих коллективов таких как «Зоренька», «Вензеля», «Каблучок», «Веснушки», «Казачья застава».

*Творческие встречи* детских коллективов – хорошая почва, для решения задач как воспитания, так и обучения. Творческий обмен разных педагогов, а значит и разных хореографических школ, всегда приводит к обозначению прогрессивных тенденций в творческом плане.

Важным средством воспитания и обучения является *творческая поездка*. Она рассматривается как возможность оценки детской результативности и работы, прежде всего самого педагога. Именно творческая поездка способствует формированию таких качеств как ответственность, самоорганизованность, дисциплинированность, взаимовыручка, культура взаимоотношений и поведения в целом.

**Воспитательная деятельность** в хореографическом ансамбле направлена на развитие у учащихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. Воспитательный процесс представляет

собой целостную динамическую систему, направленную на формирование творческого коллектива, создание комфортной обстановки, благоприятных условий для успешного развития индивидуальности каждого ребенка. Создание таких условий осуществляется через включение ребенка в различные виды социальных отношений в обучении, общении и практической деятельности.

Большое воспитательное значение имеют традиции, сложившиеся в коллективе – проведение вечеров отдыха с участием детей и родителей (Новый год, 8 марта, 23 февраля и т.д.), совместные поездки на конкурсы, фестивали.

Важное место в воспитательной работе занимает формирование коллектива единомышленников, создание и развитие традиций. В объединении традиционными стали такие мероприятия как Посвящение в студийцы, мероприятия учебно-воспитательного характера, праздники открытия и закрытия творческого сезона, походы на каток, капустники.

Немаловажную роль играет *работа с родителями*, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок. Беседы по вопросам воспитания детей, подготовка к конкурсам, организация поездок, экскурсии – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

### Список используемой литературы

1. Базарова Н.П. Классический танец. – Ё: «Искусство», 2014. 184с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Ё.: «Искусство», 2013. – 192с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник /А.Я. Ваганова. – Спб.; М.; – Краснодар, 2017. – 191 с.
4. Дени Г., Дассвиль Ё. Все танцы: Сокр. пер. с франц. – Киев: Муз. Урала, 2014. – 342с.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 2014. – 176с.
6. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – М: «Искусство», 2012. – 238с.
7. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – М.: «Искусство», 2016. – 270с.
8. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – М.: «Искусство», 2017. – 552с.
9. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. – М.: ФИС, 2019. – 110с.
10. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - Спб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015
11. Сосина В.Ю. «Хореография в гимнастике» Киев Олимпийская литература, Феникс, 2019 г.135стр.
12. Стуколкина Н. М. Четыре экзерсиса. – М: ВТО, 2020. – 399с.
13. Тарасов Н. Классический танец. – М.: «Искусство», 2021. – 478с.
14. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Борисенко С.И., Федорова О.С., Крючек Е.С., Супрун А.А. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка. –М.: Спорт, 2015. – 96 с.
15. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: «Искусство», 2017. – 654с.
16. Хореография в гимнастике, 2019 Сосина В.Ю.
17. Щипилина И.А. Хореография в спорте/Серия, Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте -Ростов н/Д: -Феникс, 2014 -224с

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Балет. Уроки. Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе.//М., «Астрель-АСТ», 2013.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии.// М., «Айрис пресс», 2020.
3. Генералова И.А. Мастерская чувств. – М.: Просвещение, 2016.
4. Детская энциклопедия. Балет. // М., «Астрель-АСТ», 2012
5. Захаров Р. Слово о танце. // М., «Молодая гвардия», 2017.
6. Кравченко Т., Уланова Г. // Смоленск, «Русич», 2019.
7. Красовская В. Павлова. Нижинский. Ваганова. // М., «Аграф», 2019.
8. Люси Смит. Танцы. Начальный курс.//М, «Астрель-АСТ», 2021.
9. Моисеев И. Я вспоминаю... Гастроль длиною в жизнь. // М., «Согласие», 2021.
10. Пасютинская В. Волшебный мир танца. // М, «Просвещение», 2015.
11. Плисецкая М. Я, Майя Плисецкая... // М., «Новости», 2014.
12. Пожидаев Г. Повесть о танце. // М., «Молодая гвардия», 2017.
13. Секрет танца. // С-Пб; «Диамант», «Золотой век», 2017.
14. Станиславский К.Н. Работа актера над собой. – М.: Искусство, 2019.
15. Товстоногов Т.А. Зеркало сцены. – М.: Советская Россия, 2018.

16. Учимся танцевать. Азбука балета. // М., 2021.
17. Чехов М.А. Путь актера. – М.: Просвещение, 2016.
18. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. // М., «Искусство», 2015.

#### **ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. <http://www.webkursovik.ru>
2. Ансамбль народного танца имени Ф. Гаскарова - <http://www.gaant.ru>
3. Все для хореографов и танцоров - <http://www.horeograf.com>
4. Министерство образования РФ – [электронный ресурс]
5. Танцевальная ритмика Суворовой - <http://deti-ritmika.ru>
6. Школа современного танца и балета - <http://tancpole.ru>

### МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

За период обучения в образцовом детском коллективе «Хореографический ансамбль «Игрица» учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками.

Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, заключительную. Начальная диагностика проводится при приеме учащихся и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Заключительная – по окончании программы. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение Просмотр на репетициях Праздничные мероприятия Концерты, фестивали Зачеты Конкурсы	Грамоты Дипломы Журнал Портфолио Анкеты Тестирование Протоколы диагностики	Конкурсы, фестивали Праздники Концерты Зачеты

#### Диагностический инструментарий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы акробатики в народной хореографии»

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития учащихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

При переходе с одного этапа на другой, учащиеся проходят контрольную аттестацию по предметам.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень хореографической подготовленности учащихся.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) учащихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних учащихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же ребенка (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется система контроля успеваемости и аттестации учащихся. Данная система предполагает промежуточную и итоговую аттестации.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им образовательной программы на каждом году обучения.

Аттестация по завершению реализации программы проводится в конце срока обучения по всем дисциплинам и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Аттестация по завершению реализации программы при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы	Уровень владения навыками
5	Высокий
4	Средний
3	
2	Низкий
1	

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе предполагает соотнесение следующих параметров и критериев с уровнями хореографической подготовки.

***Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки***

Параметры	Критерии
Балетные данные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осанка</li> <li>• выворотность</li> <li>• танцевальный шаг</li> <li>• подъем стопы</li> <li>• гибкость</li> <li>• прыжок</li> </ul>
Музыкально-ритмические способности • чувство ритма	<ul style="list-style-type: none"> <li>• координация движений:</li> <li>• нервная</li> <li>• мышечная</li> <li>• двигательная</li> <li>• музыкально-ритмическая координация</li> </ul>
Сценическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>• создание сценического образа</li> <li>• эмоциональная выразительность</li> </ul>

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

- Выворотность - способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

- Подъем стопы - изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

- Танцевальный шаг - способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, музыкально-ритмическую координацию, эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

### **Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах**

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>Балетные данные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошая осанка</li> <li>• Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)</li> <li>• Танцевальный шаг от 120°</li> <li>• Высокий подъем стопы</li> <li>• Очень хорошая гибкость</li> <li>• Легкий высокий прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не очень хорошая осанка</li> <li>• Выворотность в 2 из 3 суставов</li> <li>• Танцевальный шаг 90°</li> <li>• Средний подъем</li> <li>• Не очень хорошая гибкость</li> <li>• Легкий средний прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плохая осанка</li> <li>• Выворотность в 1 из 3 суставов</li> <li>• Танцевальный шаг ниже 90°</li> <li>• Низкий подъем</li> <li>• Плохая гибкость</li> <li>• Нет прыжка</li> </ul>
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отличное чувство ритма</li> <li>• Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)</li> <li>• нервная</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Среднее чувство ритма</li> <li>• Координация движений 2 показателя из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет чувства ритма</li> <li>• Координация движений 1 показатель из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация - не</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мышечная</li> <li>• двигательная</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	координация - не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
<b>Сценическая культура</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене</li> <li>• создание сценического образа - легко и быстро перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене</li> <li>• Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене</li> <li>• Не может создать сценический образ</li> </ul>

Для оценки дифференциации пространственных параметров движений учащимися предлагается хореографическая комбинация с отведением ноги на заданную высоту.

Способность к ориентированию в пространстве оценивается по умению выполнить хореографическую комбинацию на середине из исходных положений в различные точки зала.

Способность к выполнению пластических движений и обучению новым движениям определяется по исполнению комбинации из элементов современных танцев на 32 такта.

По выполнению *adagio* у опоры (удержание ноги выше 90°) оценивается активная гибкость учащихся.

Мониторинг педагогической деятельности является обязательным для педагога дополнительного образования в целях качественной реализации образовательной программы.

Диагностика имеет большое значение для целенаправленного и эффективного осуществления образовательного процесса, отслеживания результатов на всех этапах обучения и воспитания, повышения качества образования, развития творческих и индивидуальных способностей детей.

### Система диагностики по программе

Критерии	Показатели	Ознакомительный уровень	Базовый уровень
1. Мотивы деятельности	социальные или познавательные	есть	есть
2. Музыкальность и ритмичность	высокий, средний, низкий уровень	есть	есть

3. Координация	высокий, средний, низкий уровень	есть	нет
4. Пространственная ориентация	высокий, средний, низкий уровень	есть	есть
5. Предметные результаты (освоение образовательной программы)	высокий, средний, низкий уровень	есть	есть
6. Техничность	баллы от 1 до 10	есть	есть
7. Осознанность		есть	есть
8. Творческое самовыражение (эмоциональное выражение характера музыки, танца, импровизация, выразительность и артистизм)	высокий, средний, низкий уровень	есть	есть
9. Физические качества (гибкость, сила, равновесие)	высокий, средний, низкий уровень	нет	есть
10. Социальная активность	количество участия	есть	есть
11. Самостоятельность и творческая активность (в исполнении причёски и макияжа, проведении разминки, сочинении танцевальных комбинаций, в организации выступлений)	высокий, средний, низкий уровень	нет	есть
12. Старание и прилежание	баллы от 1 до 10	нет	есть
13. Культура поведения (владение навыками культурного зрителя и артиста)	высокий, средний, низкий уровень	есть	есть
14. Достижения учащихся (портфолио)	участие и достижения в конкурсах, фестивалях разных уровней	есть	есть

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения;
- техничность исполнения;
- синхронность исполнения;
- линии и пластика;
- артистизм исполнения;
- культура артиста.

Учащиеся на ознакомительном и базовом уровнях учатся давать оценку по каждому критерию отдельно. На углубленном уровне задача перед учащимися состоит в том, чтобы оценить исполнение танцевальной композиции в комплексе.

Данные материалы по диагностике помогают не только фиксировать и отслеживать результаты обучения и продвижения учащихся, но и предъявлять к участникам образовательной деятельности единые требования.

**Формы диагностики:**

- Компетентное профессиональное педагогическое наблюдение.

- Анкетирование.
- Опрос.
- Выступление, концерт.
- Оценка качества танцевального номера по критериям.
- Упражнения.
- Контрольные задания.
- Тест.
- Самооценка и взаимооценка.

### Проявление динамики по критериям

Критерии	Ознакомительный уровень	Базовый уровень
Мотивы деятельности	социальный	социальный
Музыкальность и ритмичность	Умеет распознавать темп музыки	Умеет распознавать танцевальные ритмы; самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ
Координация	Владеет простейшими движениями на координацию	Координирует движения рук и ног при выполнении танцевального движения
Пространственная ориентация	Знает направления шагов относительно корпуса. Имеет начальные навыки ориентирования в танцевальном зале	Знает направления шагов относительно корпуса. Имеет навыки ориентирования на сценической площадке
Знания и умения по предмету (освоение образовательной программы)	Имеет простейшие навыки танцевальной деятельности по образцу	Имеет конкретные знания, умения и навыки танцевальной деятельности «по образцу». Знает основные элементы классического и русского танца
Техничность, осознанность	Умеет ритмично исполнять движения	Умеет держать спину при исполнении танца, правильно выполняет движения и координирует их с музыкой
Творческое самовыражение (эмоциональное выражение характера музыки, импровизация, выразительность и артистизм)	Умение показывать эмоции по образцу	Умеет импровизировать, эмоционально отражает характер музыки
Физические качества (гибкость, сила, равновесие)	Умеет выполнять физические упражнения по образцу	Знает о роли танцев в формировании здорового образа жизни. Понимает необходимость разминки на занятиях. Знает и умеет выполнять физические

		упражнения
Социальная активность	Участвует в мероприятиях учреждения	Участвует в мероприятиях учреждения.
Самостоятельность		Может самостоятельно провести часть разминки
Старание и прилежание		Имеет начальные навыки самодисциплины
Культура поведения (владение навыками культурного зрителя и артиста)	Знает начальные навыки культурного поведения.	Знает правила культурного поведения
Достижения учащихся (портфолио)	Выступает на уровне коллектива и учреждения (на открытых занятиях, на праздниках)	Выступает на уровне коллектива и учреждения (на открытых занятиях, на праздниках)

### **Диагностика старания и прилежания на занятиях (самооценка и взаимооценка)**

Существенным элементом для любой модели обучения является рефлексия. Учащиеся должны знать себя, свои способности и интересы с тем, чтобы «найти себя», свое место в жизни.

Для 1-го года – 6-бальная система. Для 2 года - 10-бальная.

В самооценку работы на занятии входят:

- приход на занятие вовремя: опоздание - 1 балл
- наличие соответствующей формы одежды, обуви: отсутствие - 1 балл
- наличие аккуратной соответствующей прически: отсутствие - 1 балл
- старание на занятии: максимум 6 или 10 баллов.

Дополнительные баллы:

- за шпагат: поперечный, продольный (правый, левый);
- за выступления на различных уровнях;
- за участие в мероприятиях коллектива;
- за проведение разминки;
- за самостоятельную работу.

Итоги подводятся в конце каждого полугодия на основании листа самооценки и взаимооценки и прилежания. Награждаются те, кто набрал большее количество баллов.

Основными средствами и приемами самооценки являются: самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, самоконтроль, сравнение.

### **Диагностика чувства ритма**

Цель: выявить уровень развития чувства ритма.

Задание: прохлопай (или простучи), ритм прослушанной мелодии. (Вначале показывается образец исполнения ритма, чтобы убедиться в правильности понимания ребенком смысла задания).

Критерии оценки:

1 балл – слабый уровень ритмической регуляции. Ровный ряд половинных

длительностей, ровный ряд четвертных длительностей.

2 балла – средний уровень ритмической регуляции. Умение использовать половинные, четвертные, восьмые длительности и ноты с точкой, т.е. элементы пунктирного ритма.

3 балла – высокий уровень ритмической регуляции. Использование пунктирного, синкопированного ритма и пауз.

**Чувство ритма** - Воспроизвести ритмический рисунок мелодии в хлопках.

3 балла – воспроизводит ритм точно

2 балла – воспроизводит метр

1 балл – действует беспорядочно

### **Диагностика теоретических понятий по программе (анкетирование, опрос)**

**Цель:** выявить уровень осмысления теоретических понятий, закрепление усвоенных знаний и выявление значений не понятных или не понимаемых детьми

Дай толкование словам:

- Танец
- Доля (часть целого, единица)
- Баланс (равновесие)
- Интервал (промежуток, расстояние между чем-либо)
- Перенос веса (перемещение всей тяжести тела с одного места на другое)
- Музыкальная фраза (законченная часть мелодии)

Выбери правильный ответ:

- Темп (скорость) варианты ответов: скорость, характер, динамика
- Ритм (Равномерное чередование) варианты ответов: рисунок. Равномерность чередования, созвучие
- Линия (черта на поверхности или в пространстве) варианты ответов: черта, путь, граница, полоса. Какие линии знаешь? (прямые, кривые, круглые)
- Какие фигуры можно составить из линий в танце (параллельные, диагональ, полукруг, под углом, угол прямой, звездочка – соединение нескольких прямых линий в центре с раскрытием под одним углом).

### **Контрольные вопросы и задания по разным темам.**

1. Что такое рисунок танца? Назови, какие знаешь рисунки в танце.
2. Назовите части сцены (авансцена, кулисы, задник, занавес, рампы и т.д.)
3. Перечислите основные средства танцевальной выразительности.
4. Перечислите, какие знаете критерии оценки выступления.
5. Что такое амплитуда? Выбери правильный ответ:
  - a. максимальный размах,
  - b. наибольшее отклонение колеблющего тела от положения равновесия (наибольшее расстояние между крайними точками),
  - c. движение в танце,
  - d. выполнение движения в полную силу.
6. Степени поворота  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{8}$ . Каким градусам они соответствуют?

7. Какие позиции ног в классическом танце вы знаете?
8. Что такое противоход?
9. Что такое коллектив?
10. Перечисли фигуры в танце...
11. Что такое работа стопы?
12. Что такое баланс?
13. Напишите, какие позиции ног в русском танце вы знаете.
14. Покажите направления: лицом к зрителю, правым боком к зрителю, левым боком к зрителю, спиной к зрителю
15. Встаньте в круг, в колонну, в линию лицом к зрителю.
16. Послушайте музыку. Найди сильную долю. Прохлопай ритм.
17. Что такое опорная нога, рабочая нога?
18. В каком танце у нас есть музыкальная пауза?
19. Что такое темп? В каком танце у нас используются разные темпы?

### **Диагностика владения знаниями о культурном поведении артиста и зрителя (опрос, анкетирование).**

**Цель:** выявить уровень знаний по сценической и зрительской культуре поведения, как должен вести себя культурный, грамотный и воспитанный артист и зритель.

Выбери правильный ответ:

Культурный, грамотный и воспитанный артист тот, кто

- А) комментирует со снисходительным видом выступления других артистов;
- Б) умеет незаметно передвигаться за кулисами, готовясь к своему выходу;
- В) выглядывает из-за кулис, чтобы лучше видеть, как выступают другие;
- Г) приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления.

2. Быть готовым к выступлению, это:

- А) знать наизусть и без ошибок свою партию;
- Б) просто привести себя в порядок и прийти в чем есть;
- В) приготовить костюм (выгладить, подшить, почистить, сложить в специальный пакет);
- Г) знать, что должен исполнять партнёр и как взаимодействовать с другими исполнителями в номере;
- Д) сделать причёску, какая тебе нравится;
- Е) иметь с собой, расчёску, лак, шпильки, невидимки, резинки.

3. Культурный, грамотный и воспитанный зритель тот, кто

- А) разговаривает, громко комментирует выступления, чтобы показать свои знания;
- Б) если не нравится выступление, встает с места до окончания номера, входит и выходит во время выступления из зала;
- В) перед входом в зрительный зал обязательно выключает сотовый телефон;
- Г) всегда благодарит за выступления артистов аплодисментами;
- Д) может перекусить во время выступления, если проголодался;
- Е) ждет полного окончания спектакля или номера, чтобы выйти из зала.

4. Продолжи правила поведения:

- Вставать с места до окончания номера...
- За выступление артистов благодарят...

- Перед входом в зрительный зал необходимо выключить ...
- Разговаривать, перешептываться, шуршать фантиками, жеваться и употреблять еду во время выступления....
- Вставать с места до конца представления ...
- На концерт приходиться...

### **Диагностика гибкости, силы, подвижности (контрольные упражнения).**

#### 1. Подвижность в плечевом суставе.

Учащийся, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса учащегося. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

#### 2. Подвижность позвоночного столба.

Определяется по степени наклона туловища вперед. Учащийся в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук учащегося. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Учащийся стремится как можно шире развести ноги:

1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивается по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Для определения уровня развития силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:

- Прыжки через скакалку,
- Отжимания от пола или от скамейки,
- Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями.

### **Мониторинг удовлетворенности качеством обучения по программе**

Ежегодно в конце учебного года проводится анкетирование учащихся и их родителей на вопрос удовлетворенности качеством обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы акробатики в народной хореографии».

Оценка удовлетворенности качеством обучения по программе проводится по следующим вопросам:

1. Удовлетворенность манерой и качеством преподавания педагога;
2. Удовлетворенность уровнем профессионализма педагога коллектива;
3. Удовлетворенность работой педагога с родителями;
4. Удовлетворенность материальным техническим оснащением;
5. Удовлетворенность результатами обучения ребенка;
6. Удовлетворенность участием и достижениями ребенка в конкурсах, фестивалях;
7. Готовность рекомендовать родительской общественностью данную программу знакомым.