

Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детский морской центр «Флагман»

РАССМОТРЕНА
Педагогический Совет
МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Протокол № 4 от 31.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Г.Н. Шипицина
Приказ № 75-од от 31.05.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности

ансамбля танца

«Бриз»

базовый уровень

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 11 лет

Автор-разработчик программы:

Быкова Яна Александровна,

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Новосибирск, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом Совете учреждения.

Зам. директора по УВР



Н.А. Костюченко

31 мая 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Актуальность программы.....	4
1.2. Новизна программы.....	4
1.3. Классификация программы.....	5
1.4. Особенности программы.....	6
1.5. Цель и задачи образовательной программы.....	8
1.6. Диагностика.....	9
1.6.1. Виды диагностики.....	9
1.6.2. Методы диагностики.....	10
1.6.3. Прогнозируемые результаты.....	12
2. Учебно-тематические планы. Содержание.....	20
2.1. Учебно-тематические план и содержание тем первого года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	20
2.2. Учебно-тематический план и содержание тем второго года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	29
2.3. Учебно-тематический план и содержание тем третьего года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	36
2.4. Учебно-тематический план и содержание тем четвертого года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	43
2.6. Учебно-тематический план и содержание тем пятого года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	49
2.7. Учебно-тематический план и содержание тем шестого года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	54
2.8. Учебно-тематический план и содержание тем седьмого года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	59
2.9. Учебно-тематический план и содержание тем восьмого года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	64
2.10. Учебно-тематический план и содержание тем девятого года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	69
2.11. Учебно-тематический план и содержание тем десятого года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	74
2.12. Учебно-тематический план и содержание тем одиннадцатого года обучения по предметам «Основы классического танца» и «Гимнастика».....	79
3. Методическое обеспечение образовательной программы.....	83
3.1. Структура урока классического танца	83
3.2. Структура урока гимнастики.....	84
3.3. Виды урока.....	85
3.4. Техническое оснащение занятий	85
3.5. Требования к санитарному состоянию и содержанию помещений и инвентаря.....	87
3.6. Санитарно-гигиенические к занимающимся.....	87
4. Список литературы.....	90
5. Приложения.....	92

1. Пояснительная записка

Танцевальное искусство с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Создаваясь на протяжении многих столетий, танец стал подлинной художественной энциклопедией социальной жизни народа. Воспитание детей на высоких образцах классического и народного танцев развивает у них высокий художественный вкус и иммунитет против примитивного, пошлого, вульгарного. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учит понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Танцевальное искусство развивает чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно тренировать и развивать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

1.1. Актуальность программы

Актуальность данной образовательной программы определяется ролью эстетического воспитания подрастающего поколения в современном мире, а также важностью сбалансированности физического и духовного развития. Программа направлена на синтез классической и народной хореографии, а также включает набор дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

Так же актуальность обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укреплению психического и физического здоровья. Получению общего эстетического, морального и физического развития.

1.2. Новизна программы

Новизна программы заключается в объединении как практических и теоретических основ изучения хореографии, а также занятий по актерскому мастерству и гимнастике, что позволяет формировать физические данные детей, артистизм как взаимосвязанную целостность.

Программа по хореографии работает в двух направлениях: Основой для изучения хореографического искусства является классический танец, который переплетается с народно-сценическим танцем.

Классический танец – вырабатывает академизм упражнений веками выверенной методикой подготовки танцовщика. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

Народно-сценический танец вводится с третьего года обучения, переплетаясь в постановках с классическим академизмом. В этом стиле можно бесконечно варьировать, сочинять, учитывая возможности, особенности темперамента обучающихся, максимально выявляя индивидуальные возможности каждого.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить дети в процессе обучения (методика исполнения и выразительности языка танца, теория о происхождении классического балета, истоки народной хореографии, знание французской и итальянской терминологии, знание танцевального этикета, великие имена в истории становления хореографического искусства)

Теоретико-методологической основой разработки программы являются основы педагогической практики таких авторов как: Ваганова А.Я., Базарова Н.П., Барышникова Т.И., Мей В.П.

В процессе развития учебно-познавательных компетенций, обучающие смогут овладеть:

- основами классического экзерсиса и техникой исполнения классического танца;
- основами народно-сценического танца и техникой исполнения;
- элементами партерной гимнастики;
- элементами акробатики;
- основами актерского мастерства.

1.3. Классификация программы

Данная программа является:

- | | |
|---|---|
| 1. По признаку функционального назначения | - учебной |
| 2. По признаку направленности деятельности | - художественной |
| 3. По уровню подготовленности воспитанников | - начального уровня |
| | - уровня освоения деятельности |
| | - уровня совершенствования деятельности |

- | | |
|---|--|
| 4. По признаку возрастного предназначения | <ul style="list-style-type: none"> - начального общего образования - основного общего образования - среднего (полного) образования - средне-специального образования |
| 5. По признаку полового предназначения | <ul style="list-style-type: none"> - обоих полов |
| 6. По признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы | <ul style="list-style-type: none"> - 11 лет |
| 7. По степени авторства | <ul style="list-style-type: none"> - модифицированная |

1.4. Особенности программы

Данная программа рассчитана на 11 лет обучения. В отличие от типовых программ для хореографических коллективов данная программа, помимо основных навыков классического танца, предусматривает более полное овладение школой классического танца. В программу включено не только большее количество упражнений для развития техники вращения, разработки пальцевой техники, прыжков, но и большее количество времени для лучшего усвоения элементов классического танца. На базе классики, учащиеся знакомятся с народно – сценическим танцем. Также предусмотрены дополнительные предметы:

«Гимнастика». Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его необходимыми двигательными навыками, например, - формировать правильную осанку. Доступность средств и их разнообразие позволяет создавать хорошую основу для решения многих специальных задач. Например, целенаправленные комплексы гимнастических упражнений применяются в качестве повышающих тонус утомленных мышц, восстанавливающих работоспособность и утраченные двигательные функции. Такие комплексы могут быть направлены также на развитие силы, укрепление суставов и повышение их подвижности, они активно воздействуют на сердечно-сосудистой, нервно-мышечной и костно-связочный аппарат человека.

«Основы актерского мастерства». Владеть техникой актерского мастерства обязан любой танцор. Главная идея методики обучения для младшего дошкольного возраста - это научить детей творчески осмысливать образное содержание, воплощаемое ими в танце. Это достигается через освоение

дошкольниками языка выразительных движений (пантомимических и танцевальных), который используется в танце для образного воплощения.

Ребенку легче осмысливать и воплощать танцевальные образы, если танец имеет сюжет, «рассказывающий» о каких-либо конкретных событиях, с участием взаимодействующих между собой разнохарактерных персонажей.

Основная цель обучения актерскому мастерству для школьников и подростков – это научить раскрываться миру, избавляться от страхов и барьеров, связанных с общением с другими людьми, выступлением перед публикой. Подростковый период очень сложный не только для родителей и педагогов, но и для самого ребенка. Чтобы разрушить барьер скованности и зажимов ему нужно время и специальные упражнения по пластике тела.

В свою очередь педагогам следует помнить, что роль, которую он хочет дать танцовщику или танцовщице, всё же следует подбирать по мировоззрению, душевности, характеру и темпераменту самого исполнителя. Только в этом случае танец станет правдивым и органичным. А танцорам нужно быть искренними и настоящими, и главное не переусердствовать.

Весь учебный материал предлагаемой программы делится на три модуля:

- **Первый модуль** – развивающий этап от 7 – 11 лет. Учебный материал (1, 2 и 3 года обучения) — изучение основ школы классического танца — дает возможность выявить способности учащихся. Программный и методический материал I модуля может быть использован в учебной работе руководителем любого хореографического коллектива.
- **Второй модуль** – обучающий этап от 11 – 14 лет. Материал (4, 5 и 6 года обучения) ставит целью на основе полученных знаний совершенствование и дальнейшее овладение канонами школы классического танца.
- **Третий модуль** – продвинутый этап от 14 до 19 лет. Материал (7, 8, 9, 10 и 11 года обучения) требует постоянного совершенствования техники классического танца и его выразительности при максимальном развитии индивидуальных способностей учащихся.

Такое распределение программы связано с возрастными психофизическими особенностями учащихся. Объем изученного материала соответствует программе классического танца. В планах указан порядок прохождения материала. Начало разучивания новых движений не исключает необходимость постоянно работать над усвоением и отделкой пройденного материала.

Воспитанники делятся на группы от 10 – 20 человек. Каждая группа занимается по собственному расписанию, изучает тот набор предметов, который предусмотрен учебным планом для данного года обучения. В программе имеются краткие пояснения, которые определяют задачи каждого года обучения, а также указываются музыкальный размер необходимый при разучивании движений. Там, где размер не указан, музыкальное сопровождение выбирается по усмотрению педагога и концертмейстера.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития творческих способностей детей средствами танцевального искусства и подготовка наиболее одаренных детей к дальнейшему профессиональному обучению.

Задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- способствовать формированию знаний:
 - по терминологии;
 - по технике исполнения движений;
 - по логике построения создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;
- содействовать формированию умений:
 - по танцевальной технике танца;
 - слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
 - культуры движения, выразительности движений поз;
 - в области актёрского мастерства для исполнения роли в сюжетном танце.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие хореографических умений и танцевальной грамотности;
- развитие силы и выносливости;
- гибкости и пластичности тела;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- развитие мышечной памяти;
- образного и аналитического мышления;
- внимания и наблюдательности;
- развитие художественного вкуса и творчества.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание осознанного отношения к занятиям;
- воспитание активности и самостоятельности;
- воспитание осознанного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных устоев в условиях реалий современного общества;
- воспитание уважения к различным танцевальным направлениям;
- воспитание таких черт характера ребёнка как целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие, прилежание, внимательность, аккуратность.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ:

- формирование интереса к занятиям танцем;
- формирование воли и внимания ребенка;

- выявление одаренных детей, обеспечение соответствующих условий для их образования и творческого развития;
- сохранение здоровья и безопасности учеников в процессе обучения.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- укрепление здоровья детей;
- формирование осанки.

МОТИВАЦИОННЫЕ:

- формирование у обучающихся положительной мотивации к занятиям в объединении.

1.6. Диагностика результативности образовательного процесса

Под диагностикой результативности образовательного процесса понимается система контроля, проверок и оценивания результатов образовательного процесса.

1.6.1. Виды диагностики

Входящая диагностика – осуществляется в начале учебного года и определяет уровень подготовленности детей методом опроса, наблюдения, анкетирования. Метод наблюдения более всего доступен педагогу и дает много сведений об обучающимся. Смысл наблюдения – в сборе и описании фактов, случаев, особенностей поведения. Методика требует определения цели и объекта наблюдения, а также длительность и способы фиксации результатов, например, отдельные карточки. С помощью этого метода диагностируются следующие показатели:

- степень развития умений и навыков;
- степень развития у обучающихся воображения через наблюдения за ходом выполнения детьми творческих заданий;
- уровень воспитанности обучающихся.

Текущая диагностика – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающегося в течение всего учебного года. Результаты фиксируются в журнале учета педагога, методом оценивания знаний по балльной системе проставления соответствующих баллов по результатам усвоения пройденных тем. Оценка в объединении не просто формальный показатель качества успеваемости, а средство воспитания, которое стимулирует каждого обучающегося к более активному и сознательному труду. Оценка как мощный мотивационный фактор влияет не только на познавательную деятельность, стимулируя или затормаживая ее, она глубоко затрагивает все сферы жизни ребенка. Приобретая особую значимость в глазах окружающих, она превращается в характеристику личности ребенка, влияет на его самооценку.

Промежуточная диагностика – по итогам усвоения программы первого полугодия учебного года. Метод определения уровня подготовленности – промежуточная аттестация обучающихся. Форма - зачет, открытые занятия. Результаты фиксируются в аттестационных листах обучающихся и таблице «Промежуточная диагностика объединения».

Итоговая диагностика – по итогам усвоения образовательной программы за учебный год. Метод определения уровня подготовленности - итоговая аттестация обучающихся. Форма проведения – выставка работ.

Результаты фиксируются в аттестационных листах обучающихся и таблице «Итоговая диагностика объединения».

1.6.2. Методы диагностики

Основными используемыми методами диагностики образовательного процесса в образцовом детском хореографическом ансамбле «Бриз» являются:

1. Метод наблюдения более всего доступен педагогу и дает много сведений об учащемся. Смысл наблюдения – в сборе и описании фактов, случаев, особенностей поведения. Методика требует определения цели и объекта наблюдения, а также длительность и способов фиксации результатов, например, отдельные карточки.

Данный метод имеет следующие положительные черты:

- не зная, что за ним наблюдают, ребенок ведет себя свободно и естественно, не скрывает и не искажает свои поведенческие реакции;
- педагог имеет возможность увидеть достаточно широкий спектр личностных проявлений ребенка;
- наблюдение не ограничено возрастом и может вестись за всеми видами деятельности и поведением ребенка любого возраста.

С помощью этого метода диагностируются следующие показатели:

- степень развития умений и навыков;
- степень развития у обучающихся воображения через наблюдение за ходом выполнения детьми творческих заданий;
- уровень воспитанности обучающихся.

2. Вербальный метод (устный опрос), данный метод в практике работы показал себя очень эффективно.

Танец является дисциплиной сугубо практической, а не теоретической. Поэтому существует мнение, что, если преподаватель хорошо показывает и объясняет задание, а учащиеся хорошо его выполняют, то незачем задавать им устные вопросы и попусту терять драгоценное время. Это не совсем верно, так как для объективной оценки необходимо видеть, как ребенок не только выполняет данное задание, но и понимает то, что он делает. Учащиеся приучаются связно, четко отвечать на вопросы, а также правильно произносить танцевальные термины. Оценивая текущую и итоговую успеваемость, следует принимать во внимание не

только исполнительские умения, но и знания учеников, которые проверяются устным опросом (названия упражнений, позы, музыка).

3. Оценка, периодически ученику выставляется оценка успеваемости и фиксируется в специальных документах учета (дневник и личная карточка учащегося).

Отметки в нашей студии не просто формальный показатель качества успеваемости, а средство воспитания, которое стимулирует отношение каждого ученика к более активному и сознательному труду. Оценка позволяет определить, в какой степени усвоен материал и насколько результат учебных действий соответствует их конечной цели.

Отсутствие оценки есть самый худший вид оценки, поскольку это воздействие не ориентирующее, а дезориентирующее, не положительно стимулирующее, а репрессирующее, заставляющее человека строить собственную самооценку не на основе объективной оценки, в которой отражены действительные его знания, а на весьма субъективных истолкованиях намеков, полупонятных ситуаций, поведения педагога и учеников... Неоценивание ведет к формированию неуверенности в собственных знаниях и действиях, к потере ориентировки и на их основе приводит к известному частичному (в данном отношении) осознанию собственной малоценности¹.

Оценка как мощный мотивационный фактор влияет не только на познавательную деятельность, стимулируя или затормаживая ее. Она глубоко затрагивает все сферы жизни ребенка. Приобретая особую значимость в глазах окружающих, она превращается в характеристику личности ребенка, влияет на его самооценку, во многом определяет систему.

Существуют оценки промежуточные и итоговые. Первые фиксируют проверку текущей успеваемости учащихся, вторые подводят итог за определенный период времени учебного года: за четверть, за полугодие, за год. Помимо этого, выводится экзаменационная оценка и итоговая, которая складывается из годовой и экзаменационной.

Промежуточные оценки являются очень важными. Они позволяют преподавателю отметить недобросовестное отношение ученика к занятиям и своевременно принять соответствующие меры воспитательного характера или помочь неуспевающему ученику, который по болезни отстал и нуждается в дополнительных уроках.

4. Внешняя экспертная оценка, данный метод диагностики вводится в процесс обучения с началом основного периода (концертная деятельность). В этом случае эксперты и другие участники оценивают уровень подготовки воспитанников нашей студии, и есть возможность сравнить свои достижения с другими коллективами.

5. Анкетирование и другие опросные методы дают сведения о личностных качествах, ценностях, отношениях, мотивах деятельности учащихся. По форме анкеты бывают открытые, (свободный ответ формулирует анкетиремый) и

¹ Б.Г. Ананьев Психология педагогической оценки // Избран. психол. труды. – М., 1980. Т. 2. С. 145.

закрытые (нужно выбрать из предложенных ответов). Анкета позволяет быстро собрать много легкообрабатываемых сведений, однако ответы не всегда могут быть полные, точные, искренние.

6. Тест - стандартизированное задание, «прибор», измеряющий или обнаруживающий определенные свойства личности. Одна группа тестов позволяет судить об учащемся на основе успешности выполнения деятельности. Это тесты способностей и достижений. В другой группе диагностика основывается на самоописании и сведениях, получаемых из ответов на серии вопросов, составляющих так называемые опросники. Полученные данные сводятся в таблицу, выделяя характерные и единичные ответы. Материал можно использовать для корректировки собственной работы, внесения изменений в учебно-воспитательный процесс.

Основные виды результативности реализации программы.	Методика проверки.	Методы.
Образовательные	теоретические знания техника исполнения движений классического танца.	анкетирование, тестирование, зачет, экзамен
Развивающие	хореографическое умение и танцевальная грамотность; музыкальность, чувства ритма.	тестирование, зачет, экзамен
Мотивационные	положительная мотивация к занятиям в объединении.	анкетирование, тестирование

1.6.3. Прогнозируемые результаты

Итоги первого года обучения

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
1. Технику безопасности. 2. О специальных школах для способных к танцу ребят – хореографические училища. 3. О постановке корпуса; 4. Пространство класса. 5. Позиции ног I, II, III, V, IV. 6. Позиции рук I, II, III, подготовительное положение. 7. Положение корпуса epaulement. 8. Понятия en dehors et en dedans. Термины: • battement tendu; • demi-plie; • demi-rond de jambe par terre; • passe par terre; • sur le cou de pied;	1. Ухаживать за инвентарем. 2. Ориентироваться в пространстве класса (сцены). 3. Правильно исполнить у станка: • позиции ног I, II, III, V, IV; • позиции рук I, II, III, подготовительное положение; • battement tendu по I, V; • demi-plie по I, II, III, V; • demi-rond de jambe par terre; • passe par terre; • положение ноги на cou-de-pied (спереди, сзади, условное); • rond de jambe par terre en dehors et en dedans;

- rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
 - battement tendu jete;
 - battement frappe;
 - relevé;
 - grand plie;
 - battement fondu;
 - battement releve lent 90°;
 - grand battement jete;
 - epaulement croisee, epaulement efface;
 - port de bras;
 - pas de bourre;
 - temps levé sauté;
 - pas changement;
 - pas echappe;
 - pas assamble;
 - sissonne simple;
 - трамплинные прыжки;
 - reverans;
 - pas degagee;
 - pas eleve;
 - pas glisse;
 - pas полонеза;
 - pas польки;
 - pas галопа;
 - променад.
 - battement tendu jete;
 - battement frappe;
 - relevé на полупальцы по I, II, III, V позициям;
 - grand plie по I, II, III, V;
 - battement fondu;
 - battement releve lent 90°;
 - наклоны и перегибы корпуса назад и в сторону;
 - grand battement jete.
4. Правильно исполнить на середине:
- позиции рук I, II, III, подготовительное положение;
 - положение корпуса epaulement croisee, epaulement efface;
 - port de bras;
 - pas de bourre;
 - temps levé sauté VI, I, II, III, V позиции;
 - pas changement;
 - pas echappe;
 - pas assamble;
 - sissonne simple;
 - трамплинные прыжки;
 - ходьба и бег;
 - reverans (женский поклон);
 - pas degagee;
 - pas eleve (боковой подъёмный шаг);
 - pas glisse (скользящий шаг);
 - pas полонеза;
 - pas польки с продвижением назад и вперед;
 - pas галопа;
 - дорожка вальса (променад);
 - упражнения для фокусировки глаз;
 - переход с одной ноги на другую (изучение вращения на полкруга по диагонали).

Итоги второго года обучения

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
1. Технику безопасности. 2. Предупреждение травм. 3. Существование определенных требований к классическому танцовщику – осанка. Термины: • battement tendu pour le pied; • battement tendu jete pique;	1. Правильно исполнить у станка: • battement tendu pour le pied; • battement tendu jete pique; • temps releve par terre или preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans; • retire passe; • rond de jambe на plie en dehors et en dedans;

- temps releve par terre или preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
 - retire passe;
 - rond de jambe на plie en dehors et en dedans;
 - battement soutenu;
 - полупальцы на одной ноге;
 - полуповорот на полупальцах в V позиции;
 - port de bras с rond de jambe par terre;
 - plie releve;
 - demi rond на 45°;
 - arabesques;
 - pas balance;
 - pas jete.
- battement soutenu;
 - полупальцы на одной ноге;
 - полуповорот на полупальцах в V позиции;
 - port de bras с rond de jambe par terre;
 - plie releve;
 - demi rond на 45°;
 - упражнения в epaulement.
2. Правильно исполнить на середине:
- battement tendu;
 - demi-plie по I, II, III, V;
 - demi-rond de jambe par terre;
 - passe par terre;
 - rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
 - battement tendu jete;
 - relevé на полупальцы по I, II, III, V позициям;
 - grand plie по I, II, V позициям;
 - battement releve lent на 90°;
 - I, II, III arabesques в пол;
 - pas balance;
 - pas jete.

Итоги третьего года обучения

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
1. Технику безопасности. 2. Предупреждение травм. 4. Существование определенных требований к классическому танцовщику – выворотность и прыжок. 5. Народные истоки русского балета. Термины: • petit battement; • battement double frappe; • battement developpe на 90°; • grand battement jete pique; • battement developpe passe; • rond de jambe en lai'r; • temps lie; • позы классического танца на 45°; • port de bras IV, V; • pas de bourre; • pas glissade; • grand changement и petit changement; • sissonne ouverte.	1. Правильно исполнить у станка: • petit battement; • battement double frappe; • battement developpe на 90°; • grand battement jete pique; • battement developpe passe; • rond de jambe en lai'r. 2. Правильно исполнить на середине: • temps lie; • sur le cou-de-pied; • battement frappe; • battement fondu; • grand battement jete; • battement tendu pour le pied; • battement tendu jete pique; • retire passe; • полуповорот на полупальцах в V позиции; • demi rond на 45°; • упражнения в epaulement; • позы классического танца на 45°; • port de bras IV, V; • pas de bourre;

- arabesques на 45°;
- pas glissade;
- pas assamble в позах;
- grand changement и petit changement;
- sissonne ouverte.

Итоги четвертого года обучения

<i>ЗНАЮТ</i>	<i>УМЕЮТ</i>
1. Технику безопасности. 2. Предупреждение травм. 3. Существование определенных требований к классическому танцовщику – aplomb и гибкость. 4. Методику Aplombe in ballet. 5. IV позиция ног. Термины: • demi et grand plie по IV позиции; • ecarte; • pas de basque; • sissonne ferme; • pas suivi; • pas suivi en tournant; • pas couru.	1. Правильно исполнить у станка: • IV позиция ног; • demi et grand plie по IV позиции; • battement tendu без перехода и с переходом по IV позиции; • battement fondu на 45°; • battement frappe 25 – 30°; • battement fondu с подъемом на полупальцы; • battement frappé с подъемом на полупальцы; • battement soutenu на 25°; • demi rond на 90°. 2. Правильно исполнить на середине: • temps releve par terre; • rond de jambe par terre на plie en dehors et en dedans; • port de bras с rond de jambe par terre; • plie releve; • упражнения в epaulement; • battement developpe; • позу ecarte; • jete в маленьких позах; • pas echarpe в IV позицию; • pas de basque; • sissonne ferme. 3. Правильно исполнить на пальцах: • releve в I, II, V позиции; • pas echarpe; • pas de bourre с переменной ног; • pas suivi; • pas suivi en tournant (с поворотом); • pas couru.

Итоги пятого года обучения

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
1. Технику безопасности. 2. Предупреждение травм. 3. Существование определенных требований к классическому танцовщику – танцевальный шаг и музыкальность. 4. Народный танец. Пляска. Термины: • plie releve на 25° с demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans; • temps releve на 45° en dehors et en dedans.	1. Правильно исполнить у станка: • petit battement на полупальцы; • battement soutenu на 45°; • battement tendu в позы; • rond de jambe en l'air на полупальцы; • battement double frappe на полупальцы; • plie releve на 25° с demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans; • temps releve на 45° en dehors et en dedans. 2. Правильно исполнить на середине: • IV позиция ног; • demi et grand plie по IV позиции; • battement tendu без перехода и с переходом по IV позиции; • battement fondu на 45°; • battement frappe 25 – 30°; • battement soutenu; • petit battement; • battement double frappe; • demi rond на 90°; • temps leve saute на одну ногу; • pas echarpe на одну ногу; • pas assemble в позах. 3. Правильно исполнить на пальцах: • echarpe с повторным releve на пальцы во II позиции; • releve на пальцы в IV позиции; • pas de bourree на пальцах; • pas glissade на пальцах; • temps lie на пальцах.

Итоги шестого года обучения

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
1. Технику безопасности. 2. Предупреждение травм. 3. Allegro – часть урока классического танца. Термины: • battement double fondu; • поворот на 360°; • полуповорот en dehors et en dedans с подменной ноги.	1. Правильно исполнить у станка: • маленькие позы заключающие упражнения; • battement double fondu; • battement soutenu на 90°; • поворот на 360°; • полуповорот en dehors et en dedans с подменной ноги; • полуповорот en dehors et en dedans с подменной ноги на полупальцах; • подготовительные упражнения для туров из V позиции en dehors et en dedans.

2. Правильно исполнить на середине:
 - полупальцы на одной ноге;
 - battement developpe passe;
 - rond de jambe en la'ir;
 - battement fondu на полупальцы;
 - battement frappe на полупальцы;
 - battement soutenu на 25°;
 - demi rond на 90°;
 - sissonnee на I arabesques;
 - pas de chat;
 - sissonnee на I arabesques в сочетании с pas de chat;
 - pas echarpe в позах;
 - sissonnee ouverte в позах.
3. Правильно исполнить на пальцах:
 - echarpe с повторным releve на пальцы во II позицию;
 - assemble soutenu;
 - pas glissade вперед и назад.

Итоги седьмого года обучения

<i>ЗНАЮТ</i>	<i>УМЕЮТ</i>
1. Технику безопасности. 2. Предупреждение травм. 3. Народный танец. Лирический танец. Термины: • grand rond de jambe par terre en dehors et en dedans; • pas tombe; • элементарное adagio.	1. Правильно исполнить у станка: • grand rond de jambe par terre en dehors et en dedans; • pas tombe; • элементарное adagio. 2. Правильно исполнить на середине: • arabesques на 90°; • battment releve lent в 1, 2, 3 и 4 арабески; • позы классического танца на 90°; • temps releve на 45° en dehors et en dedans; • battement tendu в позы; • plie releve на 25° с demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans; • battement soutenu на 25°; • sissonne fermee в позах; • pas ballonne; • тур в воздухе. 3. Правильно исполнить на пальцах: • sissonne simple на пальцах; • pas echarpe en tournant на II позицию по четверти поворота; • pas echarpe на одну ногу.

Итоги восьмого года обучения

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
1. Технику безопасности. 2. Предупреждение травм. 3. Терминологию классического танца.	1. Правильно исполнить у станка: • исполнить в позы и на полупальцах <i>battement fondu, battement frappe, rond de jambe en l'air, adagio (relevé lent, developpe</i> и т.д.), <i>grand battement jete</i>; • <i>battement fondu</i> на 90°; • <i>battement releve lent</i> и <i>battement developpe</i> на полупальцах с <i>plie releve</i> и с <i>demi rond de jambe en face</i> из позы в позу; • <i>grand battement jete developpe</i> на всей стопе; • повороты <i>fouettes en dehors et en dedans</i> на 1/2, 1/4 поворота, носком в пол, на 45°, 90°; • <i>grand battement jete passe par terre</i> через 1 п.н. с окончанием на носок вперёд или назад и в позы; • <i>attitudes</i> вперёд и назад; • пируэт <i>en dehors</i> и <i>en dedans</i> с приёма <i>relevé</i> на два оборота. 2. Правильно исполнить на середине: • <i>battement tendu en tournant en dehors et en dedans</i> на 1/4, 1/2, 1/8 круга; • <i>rond de jambe</i> на 45 градусов и на <i>demi plie</i>; • <i>battement soutenu</i> на 90 градусов <i>en face</i> и в позах; • тур <i>en dehors</i> и <i>en dedans</i> из II, IV и V позиций; • элементарное <i>adagio</i>; • <i>grand pas de chat</i>.

Итоги девятого года обучения

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
1. Технику безопасности. 2. Предупреждение травм. 3. Терминологию классического танца.	1. Правильно исполнить у станка: • <i>pirouettes en dehors et en dedans</i> с <i>plie-relevé</i>, с ногой вытянутой вперед и назад на 45°, 90°; • <i>pirouettes en dehors et en dedans</i> с <i>plie-relevé</i>, с ногой в положении <i>sur le cou-de-pied</i>; • <i>battement developpe</i> с медленным поворотом <i>en dehors</i> и <i>en dedans</i> с вытянутой ногой вперед и назад; • <i>developpe balance</i>. 2. Правильно исполнить на середине:

- demi rond de jambe на 90 градусов из позы в позу;
- tours sur le cou de pied из IV позиции и из V позиции;
- fouette на 45 градусов (4-8 раз);
- grand pas jete pas de chat. (по диагонали, по кругу);
- pas jete entrelace (перекидное жете);
- sout de basque.

Итоги десятого года обучения

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
1. Технику безопасности. 2. Предупреждение травм. 3. Терминологию классического танца.	1. Правильно исполнить у станка: • grand battement jete balance; • pas de bourree en tournant. 2. Правильно исполнить на середине: • шестое port de bras – preparation в IV позицию для туров в больших позах; • tour из V позиции en dehors et dedans; • tours chaînés; • большое adagio; • saut de basque по диагонали. 3. Правильно исполнить на пальцах: • pas польки вперед, назад с продвижением на épaulement croisé et effacé; • pas assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans; • relevés на одной ноге в позах на 45°.

Итоги одиннадцатого года обучения

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
1. Технику безопасности. 2. Предупреждение травм. 3. Терминологию классического танца.	1. Правильно исполнить у станка все изученные упражнения в комбинациях. 2. Правильно исполнить на середине: • temps lie на 90°; • pirouettes en dehors с dégagé; • pas de bourree en tournant. 3. Правильно исполнить на пальцах: • pas jete с продвижением; • sissonne simple en tournant по ¼ и ½ оборота.

2. Учебно-тематические планы. Содержание.

2.1. Учебно-тематический план первого года обучения по предмету «Классический танец»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Первое знакомство с классическим танцем.	1	-	1
3.	Как становятся артистами балета. Экскурсия в НГХК.	1	3	4
4.	Пространство класса.	0,5	0,5	1
5.	Позиции ног I, II, III, V, VI.	0,5	0,5	1
6.	Позиции и постановка рук.	0,5	0,5	1
7.	Reverans.	0,5	0,5	1
		5	5	10
I. Экзерсис у станка				
1.	Постановка корпуса.	0,5	0,5	1
2.	Battement tendu.	0,5	17,5	18
3.	Demi-plie.	0,5	3,5	4
4.	Demi rond de jambe par terre.	0,5	3,5	4
5.	Passe par terre.	0,5	1,5	2
6.	Положение ноги sur le cou-de-pied.	0,5	1,5	2
7.	Понятия en dehors et en dedans.	0,5	1,5	2
8.	Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	0,5	1,5	2
9.	Battement tendu jete.	0,5	17,5	18
10.	Battement frappe.	0,5	3,5	4
11.	Relevé на полупальцы.	0,5	0,5	1
12.	Grand plie.	0,5	3,5	4
13.	Battement fondu.	0,5	3,5	4
14.	Battement releve lent на 90°.	0,5	3,5	4
15.	Grand battement jete.	0,5	3,5	4
16.	Наклоны и перегибы корпуса назад и в сторону	0,5	1,5	2
		8	68	76
II. Экзерсис на середине зала				
1.	Epaulement. Позы классического танца: a) Epaulement croise; b) Epaulement efface.	2	4	6
2.	Port de bras подготовительное, I, II, III.	2	4	6
3.	Pas de bourree en dehors et en dedans.	1	3	4
		5	11	16
III. Allegro (прыжки)				
1.	Трамплинный прыжки.	0,5	1,5	2
2.	Temps levé sauté.	0,5	3,5	4
3.	Changement de pied на II позицию.	0,5	3,5	4
4.	Pas echange.	0,5	3,5	4
5.	Pas assemble.	0,5	3,5	4
6.	Sissonne simple.	0,5	3,5	4
		3	19	22

IV. Танцевальные шаги				
1.	Ходьба и бег.	0,5	1,5	2
2.	Pas dégagé.	0,5	0,5	1
3.	Pas eleve (боковой подъёмный шаг).	0,5	0,5	1
4.	Pas glisse (скользящий шаг).	0,5	0,5	1
5.	Pas полонеза.	0,5	0,5	1
6.	Pas польки с продвижением назад и вперед.	0,5	1,5	2
7.	Pas галопа.	0,5	0,5	1
8.	Дорожка вальса (променад).	0,5	0,5	1
		4	6	10
V. Подготовка к вращениям				
1.	Упражнения для фокусировки глаз.	0,5	0,5	1
2.	Переход с одной ноги на другую (изучение вращения на по кругу по диагонали).	0,5	2,5	3
		1	3	4
VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		27,5 ч.	116,5 ч.	144 ч.

Содержание первого года обучения предмет «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

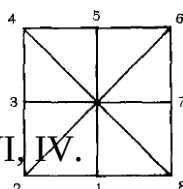
2. Первое знакомство с классическим танцем. Беседа по книге Касла К. Балет / Пер. с англ. Е. Мамонтовой.

3. Как становятся артистами балета. Экскурсия в НГХК.

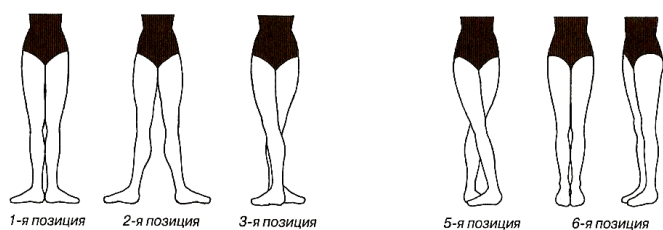
4. Пространство класса:

А – расположение ученика в классе

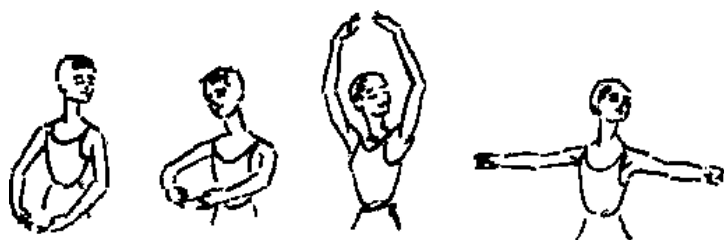
1 – расположение зеркала (место, где сидят зрители).



5. Позиции ног I, II, III, V, VI, IV.



6. Позиции и постановка рук (подготовительное положение, I, III, II).



Экзерсис у станка

1. Постановка корпуса. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

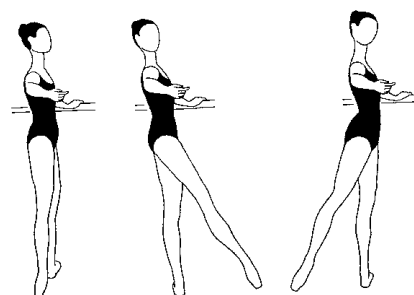


Постановка
корпуса

2. Battement tendu. Отведение и приведение ноги обратно в позицию:

- из I позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi-plie в I позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi-plie во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги из I позиции;
- из V позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi-plie в V позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi-plie во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги из V позиции.

Музыкальный размер 4/4, 2/4.



3. Demi-plie по I, II, III, V. Половинное приседание.

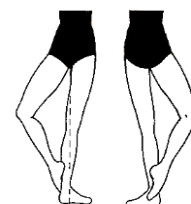
Музыкальный размер 4/4, 2/4.



4. Demi-rond de jambe par terre. Полкруга ногой по полу. Музыкальный размер 4/4.

5. Passe par terre. Скользящее проходящее движение работающей ноги из позиции в позицию. Музыкальный размер 4/4.

6. Положение ноги на sou-de-pied (спереди, сзади, условное). Работающая нога на щиколотке опорной ноги. Музыкальный размер 4/4.



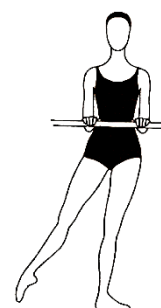
7. Понятия en dehors et en dedans. От себя и к себе. Музыкальный размер 4/4, 2/4 или 3/4.

8. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans. круговое движение ногой по земле в направлении en dehors и en dedans. Музыкальный размер 4/4, 2/4 или 3/4.

9. Battement tendu jete. Натянутые движения с броском работающей ноги:

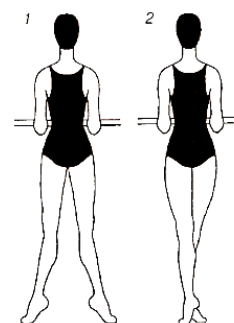
- a) из I позиции в сторону, вперед, назад;
- b) с demi-plie в I позиции в сторону, вперед, назад;
- c) из V позиции в сторону, вперед, назад;
- d) с demi-plie в V позиции в сторону, вперед, назад.

Музыкальный размер 4/4, 2/4.

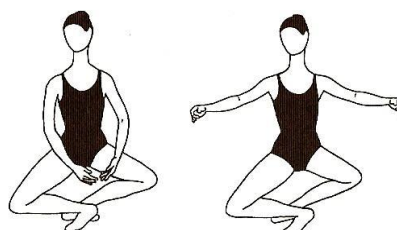


10. Battement frappe (в сторону, вперед, назад). Ударяющее движение. Музыкальный размер 4/4.

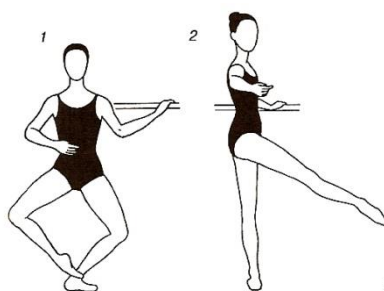
11. Relevé на полупальцы по I, II, III, V позициям. Подъем полупальцы. Музыкальный размер 4/4.



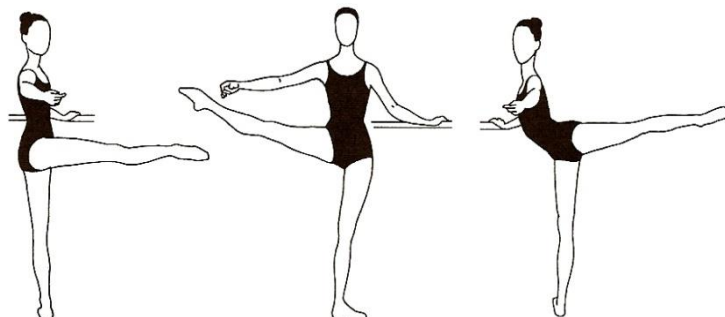
12. Grand plie по I, II, V позициям. Большое приседание. Музыкальный размер 4/4.



13. Battement fondu (в сторону, вперед, назад): Тающие, текущие батманы. Музыкальный размер 4/4.



14. Battement releve lent на 90° (в сторону, вперед, назад). Медленное поднятие ноги на 90° . Музыкальный размер 4/4.



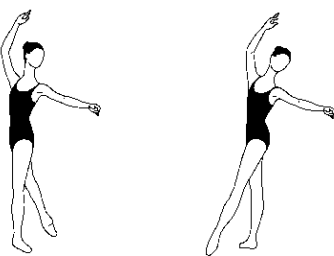
15. Grand battement jete (в сторону, вперед, назад). Большой батман. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

16. Наклоны и перегибы корпуса назад и в сторону (стоя лицом к станку). Музыкальный размер 4/4.

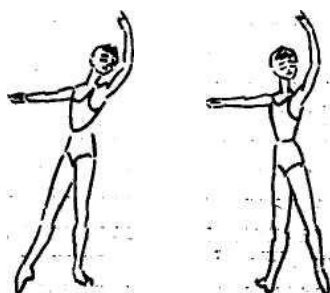
Экзерсис на середине зала

1. Epaulement. Позы классического танца:

a) epaulement croisé:

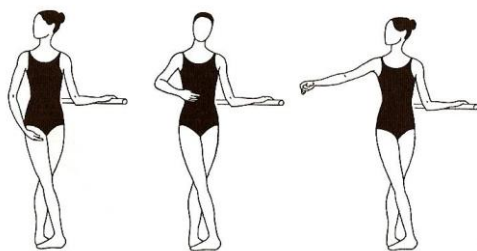


b) epaulement efface:

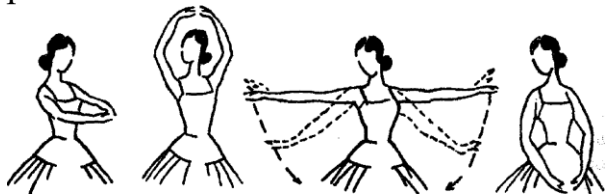


2. Port de bras:

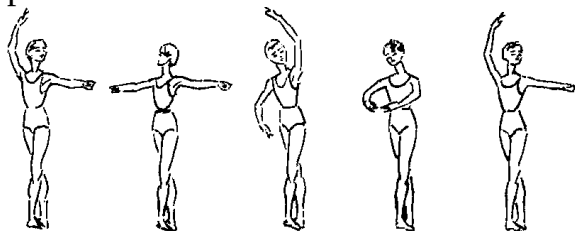
a) подготовительное (preparation):



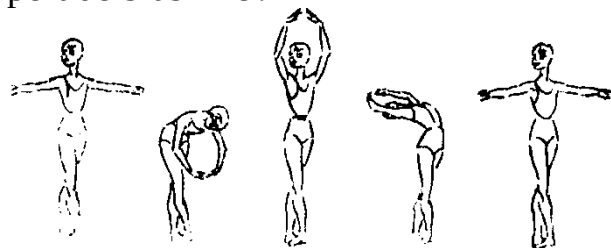
b) port de bras №1:



c) port de bras № 2:



d) port de bras № 3:



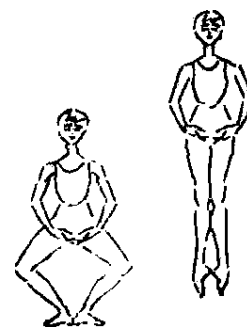
Музыкальный размер 4/4.

3. Pas de bourree. Музыкальный размер 4/4.



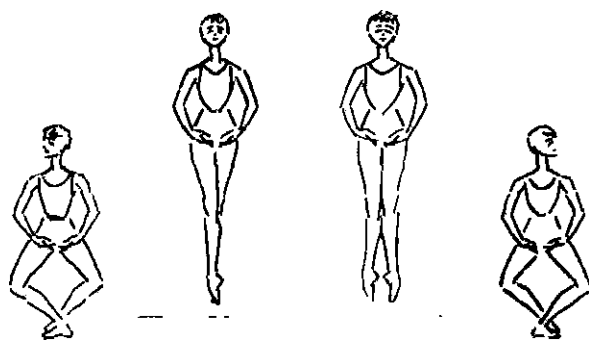
Allegro (прыжки)

1. Temps levé sauté по позициям. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

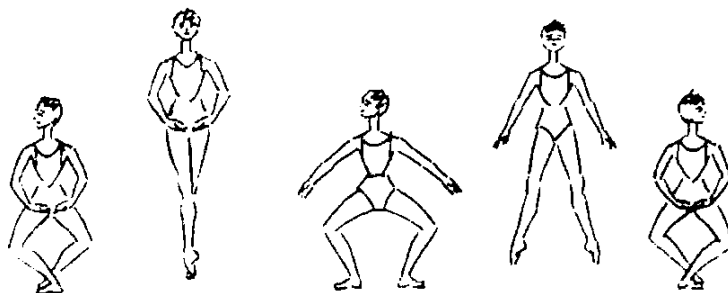


2. Разножка из I и V позиций. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

3. Changement de pied. Музыкальный размер 4/4.



4. Pas écharpé на II позицию. Музыкальный размер 4/4.



5. Трамплинные прыжки. Музыкальный размер 2/4.

Танцевальные шаги

1. Ходьба и бег. Выполняется сценическая ходьба с носка на всю ступню полувыворотными ногами. Исходным положением может быть I, V и IV позиции. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

2. Reverans. Женский поклон с приседанием (переход с ноги на ногу с demi-plié в IV позицию). Музыкальный размер 4/4.

3. Pas dégagé. Выполняется этот шаг на отведенную ногу во II или IV позиции. Начинаться и заканчиваться он может малой, средней или большой позой. Музыкальный размер 2/4.

4. Pas elevé. Боковой подъёмный шаг на 2/4 и 3/4.

5. Pas glisse (скользящий шаг) на 2/4 и 3/4. Данное движение основывается на pas tombe и состоит из последовательного скольжения ног по IV или II позиции.

6. Pas полонеза. Музыкальный размер 3/4.

7. Pas польки с продвижением назад и вперед. Музыкальный размер 2/4.

8. Pas галопа. Музыкальный размер 2/4.

9. Дорожка вальса (променад). Музыкальный размер 3/4.

Подготовка к вращениям

1. Упражнения для фокусировки глаз. Это упражнение подготовит голову для выполнения рас с поворотами. Оно поможет предотвратить головокружение, когда начнется изучение вращений. Музыкальный размер 4/4, 3/4.

2. Переход с одной ноги на другую (изучение вращения на по кругу по диагонали). Музыкальный размер 4/4, 3/4.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

2.1.1. Учебно-тематический план первого года обучения по предмету «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
		1	-	1
I. Партерный экзерсис				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
II. Подготовка концертных номеров				
1.	Постановочная работа.	4	10	14
2.	Репетиционная работа.	2	20	22
		6	30	36
III. Аттестация				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:				
		11 ч.	61 ч.	72 ч.

Содержание первого года обучения

предмет «Гимнастика»

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);
- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.2. Учебно-тематический план второго года обучения «Классический танец»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Основные требования классического танца (осанка).	0,5	0,5	1
3.	Экскурсия в НОВАТ.	1	3	4
4.	Посещение спектакля в НОВАТе.	0,5	3	3,5
		3	6,5	9,5
I. Экзерсис у станка				
1.	Battement tendu pour le pied.	0,5	1,5	2
2.	Battement tendu jete pique.	0,5	1,5	2
3.	Temps releve par terre или preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	0,5	1,5	2
4.	Retire passe.	0,5	0,5	1
5.	Rond de jambe на plie en dehors et en dedans.	0,5	3,5	4
6.	Battement soutenu.	0,5	1,5	2
7.	Полупальцы на одной ноге.	0,5	0,5	1
8.	Полуповорот на полупальцах в V позиции.	0,5	0,5	1
9.	Port de bras с rond de jambe par terre.	0,5	3,5	4
10.	Plie releve.	0,5	0,5	1
11.	Demi rond на 45°.	0,5	0,5	1
12.	Упражнения в epaulement.	0,5	3,5	4
		6	19	25
II. Экзерсис на середине зала				
1.	Battement tendu.	0,5	17,5	18
2.	Demi-plie по I, II, III, V.	0,5	3,5	4
3.	Demi-rond de jambe par terre.	0,5	3,5	4
4.	Passe par terre.	0,5	1,5	2
5.	Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	0,5	3,5	4
6.	Battement tendu jete.	0,5	17,5	18
7.	Releve на полупальцы по I, II, III, V позициям.	0,5	0,5	1
8.	Grand plie по I, II, V позициям.	0,5	3,5	4
9.	Battement releve lent на 90°.	0,5	3,5	4

10.	Наклоны и перегибы корпуса назад и в сторону.	0,5	1,5	2
11.	I arabesques в пол II arabesques в пол III arabesques в пол	0,5	3,5	4
		5,5	59,5	65
III. Allegro (прыжки)				
1.	Pas balance.	0,5	3,5	4
2.	Pas jete.	0,5	3,5	4
		1	7	8
IV. Подготовка концертных номеров				
1.	Постановочная работа.	2,5	28	30,5
		2,5	28	30,5
V. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		19,5 ч.	124,5 ч.	144 ч.

Содержание второго года обучения «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

2. Основные требования классического танца – осанка. Осанка и ее зависимость от анатомо-физического и психологического состояния человека.

3. Экскурсия в НОВАТ.

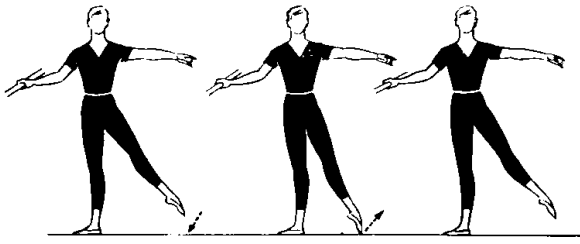
4. Посещение спектакля в НОВАТе.

Экзерсис у станка

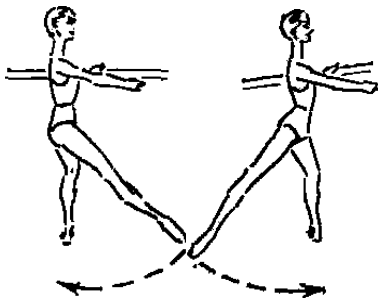
1. Battement tendu pour le pied. Музыкальный размер 2/4, 4/4.



2. Battement tendu jete pique. Музыкальный размер 2/4, 4/4.



3. Temps releve par terre. Музыкальный размер 2/4.



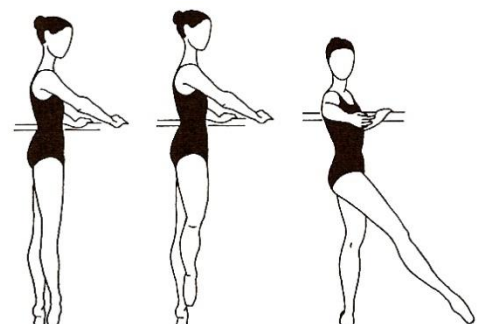
4. Retire passe. Музыкальный размер 4/4.



5. Rond de jambe на plie. Музыкальный размер 4/4.



6. Battement soutenu. Музыкальный размер 4/4.



7. Полупальцы на одной ноге. Музыкальный размер 4/4.



8. Полуповорот в V позиции на полупальцах. Музыкальный размер 4/4.

9. Port de bras с rond de jambe par terre. Музыкальный размер 2/4 или 3/4.

10. Plie releve. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

11. Demi rond на 45°. Музыкальный размер 4/4.

12. Упражнения в ераulement.

Экзерсис на середине зала

1. Battement tendu:

- а) из I позиции в сторону, вперед, назад;
- б) с demi-plie в I позиции в сторону, вперед, назад;
- в) с demi-plie во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги из I позиции;
- г) из V позиции в сторону, вперед, назад;
- д) с demi-plie в V позиции в сторону, вперед, назад;
- е) с demi-plie во II позицию без перехода и с переходом с опорной ноги из V позиции.

Музыкальный размер 4/4, 2/4.

2. Demi-plie по I, II, III, V. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

3. Demi-rond de jambe par terre. Музыкальный размер 4/4.

4. Passe par terre. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

5. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans en dehors et en dedans. Музыкальный размер 4/4, 2/4 или 3/4.

6. Battement tendu jete. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

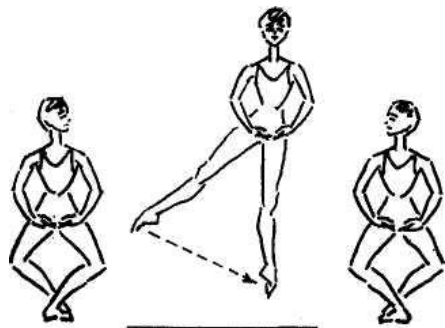
7. Releve на полупальцы по I, II, III, V позициям. Музыкальный размер 4/4.

8. Grand plie по I, II, V позициям. Музыкальный размер 4/4.

9. Наклоны и перегибы корпуса назад и в сторону. Музыкальный размер 4/4.

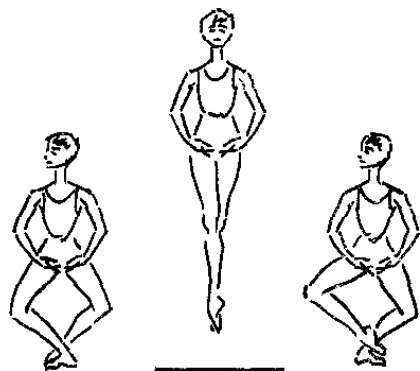
Allegro (прыжки)

1. Pas assemble. Собранный прыжок. Музыкальный размер 4/4.



2. Pas balance. Раскачивающееся плавное движение. Музыкальный размер 3/4.

3. Sissonne simple. Простой прыжок с двух ног на одну. Музыкальный размер 4/4.



4. Pas jete. Музыкальный размер 4/4.

Подготовка концертных номеров

1. Постановочная работа.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

2.2.1. Учебно-тематический план второго года обучения по предмету «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
		1	-	1
I. Партерный экзерсис				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
II. Подготовка концертных номеров				
1.	Репетиционная работа.	2	34	36
		2	34	36
V. Аттестация				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:				
		7 ч.	65 ч.	72 ч.

Содержание второго года обучения предмет «Гимнастика»

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);

- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.3. Учебно-тематический план третьего года обучения «Классический танец»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Основные требования классического танца – выворотность и прыжок.	0,5	0,5	1
3.	Народные истоки русского балета.	2	-	2
4.	Посещение спектакля в НОВАТе.	1	3	3
		4,5	3,5	8
I. Экзерсис у станка				
1.	Petit battement.	0,5	3,5	4
2.	Battement double frappe.	0,5	3,5	4
3.	Battement developpe на 90°.	0,5	3,5	4
4.	Grand battement jete pique.	0,5	3,5	4
5.	Battement developpe passe.	0,5	3,5	4
6.	Rond de jambe en lai'r.	0,5	3,5	4
		3	21	24
II. Экзерсис на середине зала				
1.	Temps lie.	0,5	3,5	4
2.	Sur le cou-de-pied.	0,5	1,5	2
3.	Battement frappe.	0,5	1,5	2
4.	Battement fondu.	0,5	1,5	2
5.	Grand battement jete.	0,5	1,5	2
6.	Battement tendu pour le pied.	0,5	1,5	2
7.	Battement tendu jete pique.	0,5	1,5	2
8.	Retire passe.	0,5	1,5	2
9.	Полуповорот на полупальцах в V позиции.	0,5	1,5	2
10.	Demi rond на 45°.	0,5	1,5	2
11.	Упражнения в epaulement.	0,5	5,5	6
12.	Позы классического танца на 45°.	0,5	3,5	4
13.	Port de bras IV, V.	0,5	1,5	2
14.	Pas de bourre.	0,5	1,5	2
15.	Arabesques на 45°.	0,5	0,5	1
		7,5	29,5	37
III. Allegro (прыжки)				
1.	Pas glissade.	0,5	3,5	4
2.	Pas assamble в позах.	0,5	3,5	4
3.	Grand changement и petit changement.	0,5	3,5	4
4.	Sissonne ouverte.	0,5	3,5	4
		2	14	16
IV. Подготовка концертных номеров				
1.	Постановочная работа.	3	20	23
2.	Репетиционная работа.	-	30	30
		3	50	53
V. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2

	1,5	4,5	6
ИТОГО:	21,5 ч.	122,5 ч.	144 ч.

Содержание третьего года обучения «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

2. Основные требования классического танца – выворотность и прыжок. Анатомические предпосылки выворотности и ее развитие. Эстетические функции выворотности. Прыжок в классическом танце. Особенности исполнения прыжка в женском и мужском танце.

3. Народные истоки русского балета.

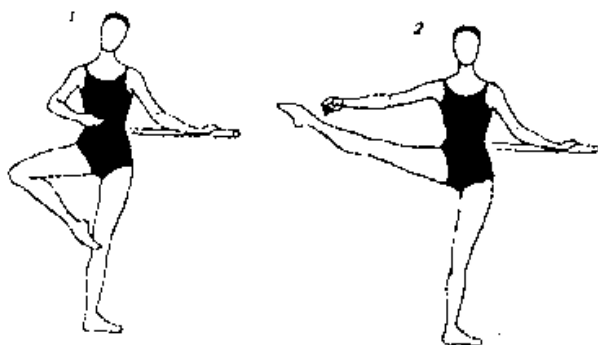
4. Посещение спектакля в НОВАТе.

Экзерсис у станка

1. Petit battement. Музыкальный размер 2/4.

2. Battement double frappe. Музыкальный размер 2/4.

3. Battement developpe на 90°. Музыкальный размер 4/4.



4. Grand battement jete pique. Музыкальный размер 2/4 и 4/4.

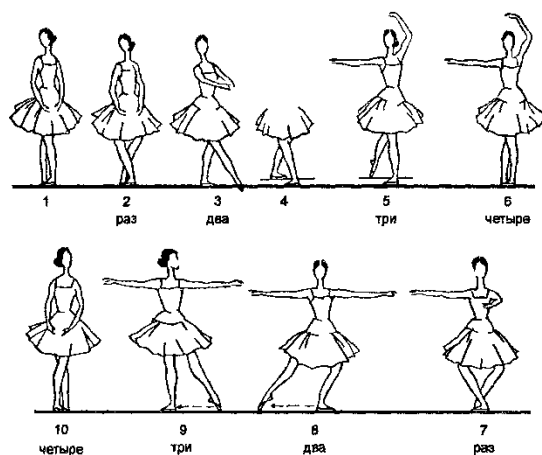
5. Battement developpe passe. Музыкальный размер 4/4.

6. Rond de jambe en l'ai'r. Музыкальный размер 4/4.



Экзерсис на середине зала

1. Temps lie. Музыкальный размер 4/4.



2. Sur le cou-de-pied. Музыкальный размер 4/4.

3. Battement frappe. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

4. Battement fondu. Музыкальный размер 4/4.

5. Grand battement jete. Музыкальный размер 2/4.

6. Battement releve lent на 90°. Музыкальный размер 4/4 или 3/4.

7. Battement tendu pour le pied. Музыкальный размер 4/4.

8. Battement tendu jete pique. Музыкальный размер 4/4.

9. Retire passe. Музыкальный размер 4/4.

10. Полуповорот на полупальцах в V позиции.

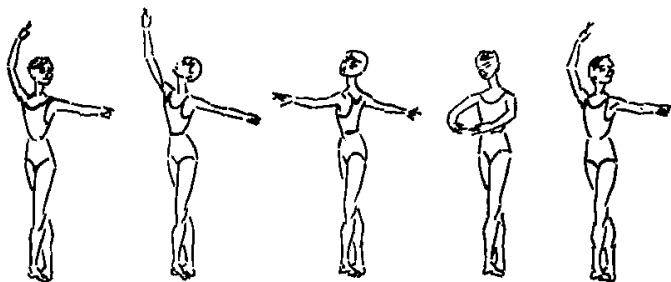
11. Demi rond на 45°.

12. Упражнения в epaulement.

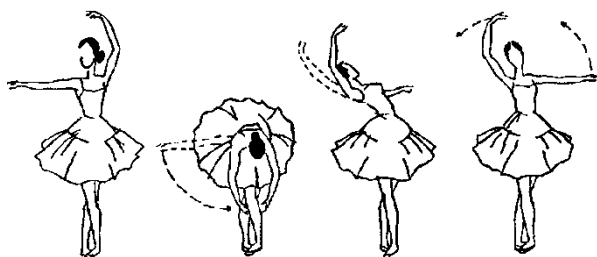
13. Позы классического танца на 90° (croisee и effacee). Музыкальный размер 4/4.

14. Port de bras:

a) port de bras № 4:



b) port de bras № 5:



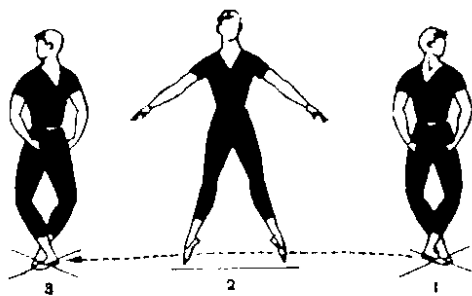
15. Pas de bourre. Музыкальный размер 4/4.



16. Arabesques на 45°. Музыкальный размер 4/4.

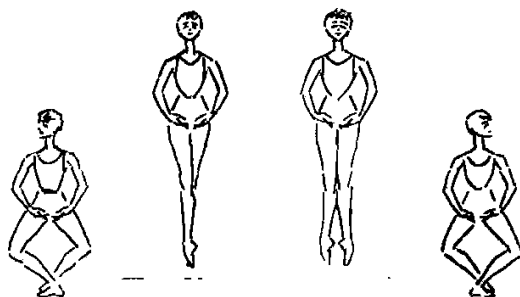
Allegro (прыжки)

1. Pas glissade. Скольжение. Музыкальный размер 4/4.



2. Pas assemble в позах. Музыкальный размер 4/4.

3. Grand changement и petit changement. Музыкальный размер 2/4.



4. Sissonne ouverte. Музыкальный размер 4/4.



Подготовка концертных номеров

1. Постановочная работа.

2. Репетиционная работа.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

2.3.1. Учебно-тематический план третьего года обучения

по предмету «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
		1	-	1
I. Партерный экзерсис				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
II. Подготовка концертных номеров				
1.	Репетиционная работа.	2	34	36
		2	34	36
V. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:				
		7 ч.	65 ч.	72 ч.

**Содержание третьего года обучения
предмет «Гимнастика»**

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);
- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;

- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.4. Учебно-тематический план четвертого года обучения

«Классический танец»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Основные требования классического танца – aplomb и гибкость.	0,5	0,5	1
3.	Знакомство с методикой Aplombe in ballet.	2	2	4
4.	Посещение спектакля в НОВАТе.	0,5	3,5	4
		4	6	10
I. Экзерсис у станка				
1.	IV позиция ног.	0,5	1,5	2
2.	Demi et grand plie по IV позиции.	0,5	1,5	2
3.	Battement tendu без перехода и с переходом по IV позиции.	0,5	1,5	2
4.	Battement fondu на 45°.	0,5	3,5	4
5.	Battement frappe 25 – 30°.	0,5	3,5	4
6.	Battement fondu с подъемом на полупальцы.	0,5	3,5	4
7.	Battement frappé с подъемом на полупальцы.	0,5	3,5	4
8.	Battement soutenu на 25°.	0,5	3,5	4
9.	Demi rond на 90°.	0,5	3,5	4
		4,5	23,5	28
II. Экзерсис на середине зала				
1.	Temps releve par terre.	0,5	3,5	4
2.	Rond de jambe par terre на plie en dehors et en dedans.	0,5	3,5	4
3.	Port de bras с rond de jambe par terre.	0,5	3,5	4
4.	Plie releve.	0,5	3,5	4
5.	Упражнения в epaulement.	0,5	3,5	4
6.	Battement developpe.	0,5	3,5	4
7.	Поза ecarte.	0,5	3,5	4
		3,5	24,5	28
III. Allegro (прыжки)				
1.	Повторение всех прыжков, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.	0,5	5,5	6
2.	Jete в маленьких позах.	0,5	5,5	6
3.	Pas echange в IV позицию.	0,5	5,5	6
4.	Pas de basque.	0,5	5,5	6
5.	Sissonne ferme.	0,5	5,5	6
		2,5	27,5	30
IV. Пальцы				
1.	Releve в I, II, V позиции.	0,5	1,5	2
2.	Pas echange.	0,5	3,5	4
3.	Pas de bourre с переменной ног.	0,5	3,5	4
4.	Pas suivi.	0,5	3,5	4
5.	Pas suivi en tournant (с поворотом).	0,5	3,5	4
6.	Pas couru.	0,5	3,5	4
		3	33	36
V. Подготовка концертных номеров				

1.	Постановочная работа.	3	17	20
		3	17	20
VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		22 ч.	122 ч.	144 ч.

Содержание четвертого года обучения «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

2. Основные требования классического танца – aplomb и гибкость. Зависимость гибкости от природных данных. Развитие пластики и гибкости как средств выразительности классического танца.

3. Знакомство с методикой Aplombe in ballet (мастер-класс).

4. Посещение спектакля в НОВАТе.

Экзерсис у станка

1. IV позиция ног. Музыкальный размер 4/4.



2. Demi и grand plie по 4 позиции. Музыкальный размер 4/4.

3. Battement tendu без перехода и с переходом по IV позиции. Музыкальный размер 2/4.

4. Battement fondu на 45°. Музыкальный размер 4/4, 3/4.

5. Battement frappe 25 – 30°. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

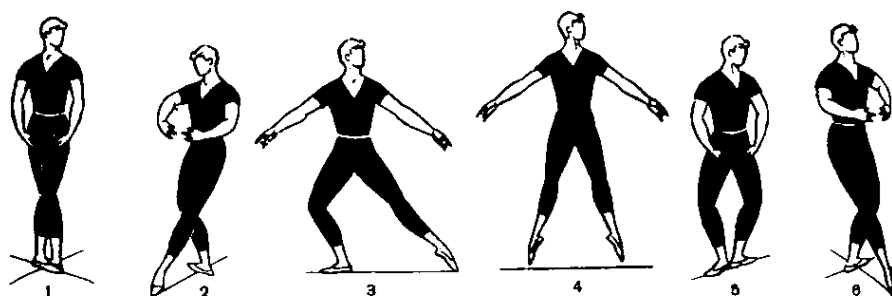
6. Battement fondu с подъемом на полупальцы. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
7. Battement frappé с подъемом на полупальцы. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
8. Battement soutenu на 25°. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
9. Demi rond на 90°. Музыкальный размер 4/4.

Экзерсис на середине зала

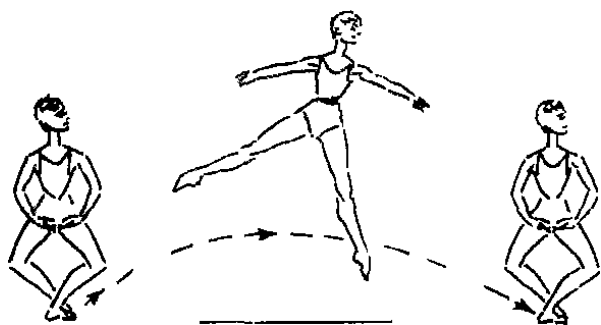
1. Temps releve par terre. Музыкальный размер 2/4.
2. Port de bras с rond de jambe par terre. Музыкальный размер 4/4.
3. Plie releve. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
4. Упражнения в ераulement. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
5. Petite battement. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
6. Полупальцы на одной ноге. Музыкальный размер 4/4.
7. Поза ecarte. Музыкальный размер 4/4, 3/4.

Allegro (прыжки)

1. Повторение всех прыжков, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.
2. Jete в маленьких позах. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
3. Pas de basque. Музыкальный размер 3/4.

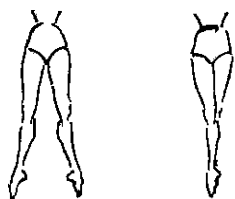


4. Sissonne ferme. Музыкальный размер 4/4.

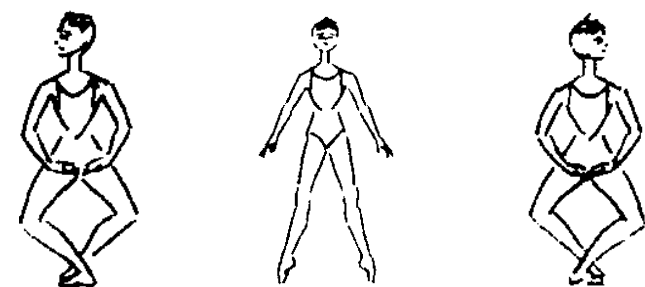


Пальцы

1. Releve в I, II, V позиции. Музыкальный размер 4/4, 2/4.



2. Pas echarpe. Музыкальный размер 4/4.



3. Pas de bourre с переменной ног. Музыкальный размер 4/4, 3/4.

4. Pas suivi. Музыкальный размер 2/4.

5. Pas suivi en tournant (с поворотом). Музыкальный размер 4/4, 3/4.

6. Pas cougu. Музыкальный размер 4/4, 3/4, 2/4.

Подготовка концертных номеров

1. Постановочная работа.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

2.4.1. Учебно-тематический план четвертого года обучения

по предмету «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
		1	-	1
I. Партерный экзерсис				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
II. Подготовка концертных номеров				
1.	Репетиционная работа.	2	34	36
		2	34	36
III. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:				
		7 ч.	65 ч.	72 ч.

**Содержание четвертого года обучения
предмет «Гимнастика»**

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);
- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;

- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.5. Учебно-тематический план пятого года обучения

«Классический танец»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Основные требования классического танца – танцевальный шаг и музыкальность.	0,5	0,5	1
3.	Посещение спектакля в НОВАТе.	1	3	4
4.	Народный танец. Пляска.	1	1	2
		3,5	4,5	8
I. Экзерсис у станка				
1.	Petit battement на полупальцы.	0,5	3,5	4
2.	Battement soutenu на 45°.	0,5	3,5	4
3.	Battement tendu в позы.	0,5	3,5	4
4.	Rond de jambe en l'air на полупальцы.	0,5	3,5	4
5.	Battement double frappe на полупальцы.	0,5	3,5	4
6.	Plie releve на 25° с demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	0,5	3,5	4
7.	Temps releve на 45° en dehors et en dedans.	0,5	3,5	4
		3,5	24,5	28
II. Экзерсис на середине зала				
1.	IV позиция ног.	0,5	0,5	1
2.	Demi et grand plie по IV позиции.	0,5	0,5	1
3.	Battement tendu без перехода и с переходом по IV позиции.	0,5	3,5	4
4.	Battement fondu на 45°.	0,5	3,5	4
5.	Battement frappe 25 – 30°.	0,5	3,5	4
6.	Battement soutenu.	0,5	3,5	4
7.	Petit battement.	0,5	3,5	4
8.	Battement double frappe.	0,5	3,5	4
9.	Demi rond на 90°.	0,5	3,5	4
		4,5	25,5	30
III. Allegro (прыжки)				
1.	Повторение всех прыжков, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.	0,5	5,5	6
2.	Temps leve saute на одну ногу.	0,5	3,5	4
3.	Pas echange в IV позицию.	0,5	3,5	4
4.	Pas assemble в позах.	0,5	3,5	4
		2	16	18
IV. Пальцы				
1.	Повторение всех упражнений на пальцах изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.	0,5	5,5	6
2.	Echange с повторным releve на пальцы во II позиции.	0,5	3,5	4
3.	Releve на пальцы в IV позиции.	0,5	3,5	4
4.	Pas de bourree на пальцах.	0,5	3,5	4
5.	Pas glissade на пальцах.	0,5	3,5	4
6.	Temps lie на пальцах.	0,5	3,5	4

		3	23	26
V. Подготовка концертных номеров				
1.	Постановочная работа.	3	25	28
		3	25	28
VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		21 ч.	123 ч.	144 ч.

Содержание пятого года обучения «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

2. Основные требования классического танца – танцевальный шаг и музыкальность. Танцевальный шаг и устойчивость. Развитие танцевального шага.

3. Посещение спектакля в НОВАТе.

Экзерсис у станка

1. Battement fondu на 45° с plie-relevé et plie-relevé с rond de jambe en dehors et en dedans. Музыкальный размер 4/4.

2. Battement soutenu на 45°. Музыкальный размер 4/4.

3. Battement tendu в позы. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

Экзерсис на середине зала

1. IV позиция ног. Музыкальный размер 4/4.

2. Demi et grand plie по IV позиции. Музыкальный размер 4/4.

3. Battement tendu без перехода и с переходом по IV позиции. Музыкальный размер 2/4.

4. Battement fondu на 45°. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
5. Battement frappe 25 – 30°. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
6. Battement soutenu. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
7. Petit battement. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
8. Battement double frappe. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
9. Demi rond на 90°. Музыкальный размер 4/4.

Allegro (прыжки)

1. Повторение всех прыжков, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.
2. Temps leve saute на одну ногу. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
3. Pas echarpe в IV позицию. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
4. Pas assemble в позах. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

Пальцы

1. Повторение всех упражнений на пальцах, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.
2. Echarpe с повторным releve на пальцы во II позиции. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
3. Releve на пальцы в IV позиции. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
4. Pas de bourree на пальцах. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
5. Pas glissade на пальцах. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
6. Temps lie на пальцах. Музыкальный размер 4/4.

Подготовка концертных номеров

1. Постановочная работа.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

**2.5.1. Учебно-тематический план пятого года обучения
по предмету «Гимнастика»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
		1	-	1
I. Партерный экзерсис				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
II. Репетиционная работа				
1.	Репетиционная работа.	2	34	36
		2	34	36
III. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:				
		7 ч.	65 ч.	72 ч.

**Содержание пятого года обучения
предмет «Гимнастика»**

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);
- отжимание;

- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.6. Учебно-тематический план шестого года обучения «Классический танец»

№	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах
---	----------------------------	-----------------------------

п/п		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Allegro – часть урока классического танца.	0,5	0,5	1
3.	Посещение спектакля в НОВАТе.	0,5	3,5	4
		2	4	6
I. Экзерсис у станка				
1.	Повторение всех упражнений, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.	0,5	5,5	6
2.	Маленькие позы заключающие упражнения.	0,5	3,5	4
3.	Battement double fondu.	0,5	3,5	4
4.	Battement soutenu на 90°.	0,5	3,5	4
5.	Поворот на 360°.	0,5	3,5	4
6.	Полуповорот en dehors et en dedans с подменой ноги.	0,5	3,5	4
7.	Полуповорот en dehors et en dedans с подменой ноги на полупальцах.	0,5	3,5	4
8.	Подготовительные упражнения для туров из V позиции en dehors et en dedans.	0,5	3,5	4
		4	30	34
II. Экзерсис на середине зала				
1.	Полупальцы на одной ноге.	0,5	3,5	4
2.	Battement developpe passe.	0,5	3,5	4
3.	Rond de jambe en lai'r.	0,5	3,5	4
4.	Battement fondu на полупальцы.	0,5	3,5	4
5.	Battement frappe на полупальцы.	0,5	3,5	4
6.	Battement soutenu на 25°.	0,5	3,5	4
7.	Demi rond на 90°.	0,5	3,5	4
		3,5	24,5	28
III. Allegro (прыжки)				
1.	Повторение всех прыжков, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.	0,5	5,5	6
2.	Sissonnee на I arabesques.	0,5	3,5	4
3.	Pas de chat.	0,5	3,5	4
4.	Sissonnee на I arabesques в сочетании с pas de chat.	0,5	3,5	4
5.	Pas echange в позах.	0,5	3,5	4
6.	Sissonnee ouverte в позах.	0,5	3,5	4
		3	23	26
IV. Пальцы				
1.	Повторение всех упражнений на пальцах, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.	0,5	5,5	6
2.	Echange с повторным releve на пальцы во II позицию.	0,5	3,5	4
3.	Assemble soutenu.	0,5	3,5	4
4.	Pas glissade вперед и назад.	0,5	3,5	4
		2	16	18
V. Подготовка концертных номеров				
1.	Постановочная работа.	3	23	26
		2	23	26

VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		19 ч.	125 ч.	144 ч.

Содержание шестого года обучения «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

2. Allegro – часть урока классического танца. Разделение прыжков на группы. Составляющие прыжка. Понятие элевации, устойчивости прыжка – их взаимосвязь.

3. Посещение спектакля в НОВАТе.

Экзерсис у станка

1. Повторение всех упражнений, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.

2. Маленькие позы заключающие упражнения. Музыкальный размер 4/4.

3. Battement double fondu. Музыкальный размер 4/4.

4. Battement soutenu на 90°. Музыкальный размер 4/4, 3/4.

5. Поворот на 360°. Музыкальный размер 4/4.

6. Полуповорот en dehors et en dedans с подменной ноги. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

7. Полуповорот en dehors et en dedans с подменной ноги на полупальцах. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

8. Подготовительные упражнения для туров из V позиции en dehors et en dedans. Музыкальный размер 4/4.

Экзерсис на середине зала

1. Полупальцы на одной ноге. Музыкальный размер 4/4.
2. Battement developpe passe. Музыкальный размер 4/4.
3. Rond de jambe en lai'r. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
4. Battement fondu на полупальцы. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
5. Battement frappe на полупальцы. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
6. Battement soutenu на 25°. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
7. Demi rond на 90°. Музыкальный размер 4/4.

Allegro (прыжки)

1. Повторение всех прыжков, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.
2. Sissonnee на I arabesques. Музыкальный размер 3/4.
3. Pas de chat. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
4. Sissonnee на I arabesques в сочетании с pas de chat. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
5. Pas echarpe в позах. Музыкальный размер 4/4.
6. Sissonnee ouverte в позах. Музыкальный размер 4/4.

Пальцы

1. Повторение всех упражнений на пальцах, изученных в чистом виде и в маленьких комбинациях.
2. Echarpe с повторным releve на пальцы во II позицию. Музыкальный размер 4/4.
3. Assemble soutenu. Музыкальный размер 2/4.
4. Pas glissade вперед и назад. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

Подготовка концертных номеров

1. Постановочная работа.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

**2.6.1. Учебно-тематический план шестого года обучения
по предмету «Гимнастика»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
		1	-	1
I. Партерный экзерсис				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
II. Подготовка концертных номеров				
1.	Репетиционная работа.	2	34	36
		2	34	36
III. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:				
		7 ч.	65 ч.	72 ч.

**Содержание шестого года обучения
предмет «Гимнастика»**

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);
- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.7. Учебно-тематический план седьмого года обучения «Классический танец»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Народный танец. Лирический танец.	0,5	2,5	3
3.	Экскурсия в НОВАТ.	-	3	3
4.	Посещение спектакля в НОВАТе.	-	3	3
		1,5	8	10
I. Экзерсис у станка				
1.	Повторение всех изученных упражнений у станка в комбинациях.	0,5	7,5	8
2.	Grand rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	0,5	3,5	4
3.	Pas tombe.	0,5	3,5	4
4.	Элементарное adagio.	0,5	7,5	8
		2	22	24
II. Экзерсис на середине зала				
1.	Arabesques на 90°.	0,5	3,5	4
2.	Battment releve lent в 1, 2, 3 и 4 арабески.	0,5	3,5	4
3.	Позы классического танца на 90°.	0,5	3,5	4
4.	Temps releve на 45° en dehors et en dedans.	0,5	3,5	4
5.	Battement tendu в позы.	0,5	5,5	6
6.	Plie releve на 25° с demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	0,5	3,5	4
7.	Battement soutenu на 25°.	0,5	3,5	4
		3,5	26,5	30
III. Allegro (прыжки)				
1.	Повторение всех изученных прыжков в комбинациях.	0,5	7,5	8
2.	Sissonne fermee в позах.	0,5	3,5	4
3.	Pas ballonne.	0,5	3,5	4
4.	Тур в воздухе.	0,5	5,5	6
		2	20	22
IV. Пальцы				
1.	Повторение всех изученных упражнений на пальцах в комбинациях.	0,5	7,5	8
2.	Sissonne simple на пальцах.	0,5	5,5	6
3.	Pas echarpe en tournant на II позицию по четверти поворота.	0,5	5,5	6
4.	Pas echarpe на одну ногу.	0,5	5,5	6
		2	24	26
V. Подготовка концертных номеров				
1.	Постановочная работа.	3	23	26
		3	23	26
VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2

	1,5	3,5	6
ИТОГО:	15,5 ч.	128,5 ч.	144 ч.

Содержание седьмого года обучения «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

2. Народный танец. Лирический танец.

3. Экскурсия в НОВАТ.

4. Посещение спектакля в НОВАТе.

Экзерсис у станка

1. Повторение всех изученных упражнений у станка в комбинациях.
2. Grand rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер 4/4.
3. Pas tombe. Музыкальный размер 4/4.
4. Элементарное adagio. Музыкальный размер 4/4, 3/4.

Экзерсис на середине зала

1. Arabesques на 90°. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
2. Battment releve lent в 1, 2, 3 и 4 арабески. Музыкальный размер 4/4.
3. Позы классического танца на 90°. Музыкальный размер 4/4, 3/4.
4. Temps releve на 45° en dehors et en dedans. Музыкальный размер 2/4.
5. Battement tendu в позы. Музыкальный размер 4/4, 2/4.
6. Plie releve на 25° с demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

7. Battement soutenu на 25°. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

Allegro (прыжки)

1. Повторение всех изученных прыжков в комбинациях.

2. Sissonne fermee в позах. Музыкальный размер 4/4.

3. Pas ballonne. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

4. Тур в воздухе. Музыкальный размер 4/4.

Пальцы

1. Повторение всех изученных упражнений на пальцах в комбинациях.

2. Sissonne simple на пальцах. Музыкальный размер 4/4, 2/4.

3. Pas echarpe en tournant на II позицию по четверти поворота. Музыкальный размер 4/4.

4. Pas echarpe на одну ногу. Музыкальный размер 4/4.

Подготовка концертных номеров

1. Постановочная работа.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

2.7.1. Учебно-тематический план седьмого года обучения по предмету «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1

		1	-	1
I. Партерный экзерсис				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
II. Подготовка концертных номеров				
1.	Репетиционная работа.	2	34	36
		2	34	36
IV. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	3,5	6
ИТОГО:		7 ч.	65 ч.	72 ч.

Содержание седьмого года обучения предмет «Гимнастика»

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);
- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.8. Учебно-тематический план восьмого года обучения «Классический танец»

№	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах
---	----------------------------	-----------------------------

п/п		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Посещение спектакля в НОВАТе.	-	3	3
3.	Мастер-класс.	3	3	6
		4	6	10
I. Экзерсис у станка				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	5,5	6
2.	Все движения выполняются в позы и на полупальцах: а) battement fondu; б) battement frappe; в) rond de jambe en l'air; г) adagio (relevé lent, developpe и т.д.); д) grand battement jete.	0,5	5,5	6
3.	Battement fondu на 90°.	0,5	1,5	2
4.	Battement releve lent и battement developpe на полупальцах с plie releve и с demi rond de jambe en face из позы в позу.	0,5	5,5	6
5.	Grand battement jete developpe на всей стопе.	0,5	5,5	6
6.	Повороты fouettes en dehors et en dedans на 1/2, 1/4 поворота, носком в пол, на 45°, 90°.	0,5	5,5	6
7.	Grand battement jete passe par terre через 1 п.н. с окончанием на носок вперед или назад и в позы.	0,5	5,5	6
8.	Attitudes вперед и назад.	0,5	1,5	2
9.	Пируэт en dehors и en dedans с приёма releve на два оборота.	0,5	5,5	6
		4,5	43	47,5
II. Экзерсис на середине зала				
1.	Battement tendu en tournant en dehors et en dedans на 1/4, 1/2, 1/8 круга.	0,5	5,5	6
2.	Rond de jambe на 45 градусов и на demi plie.	0,5	5,5	6
3.	Battement soutenu на 90 градусов en face и в позах.	0,5	5,5	6
4.	Тур en dehors и en dedans из II, IV и V позиций.	0,5	5,5	6
5.	Элементарное adagio.	0,5	5,5	6
		2,5	27,5	30
III. Allegro (прыжки)				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	7,5	8
2.	Grand pas de chat.	0,5	7,5	8
		1	15	16
IV. Пальцы				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	15,5	16
		0,5	15,5	16
V. Подготовка концертных номеров				
1.	Постановочная работа.	3	15,5	18,5
VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				

1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		17 ч.	127 ч.	144 ч.

Содержание восьмого года обучения «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

2. Посещение спектакля в НОВАТе.

3. Мастер-класс.

Экзерсис у станка

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.

2. Все движения исполняются в позы и на полупальцах:

- a) battement fondu;
- b) battement frappe;
- c) rond de jambe en l'air;
- d) adagio (relevé lent, developpe и т.д.);
- e) grand battement jete.

3. Battement fondu на 90°.

4. Battement releve lent и battement developpe на полупальцах с plie releve и с demi rond de jambe en face из позы в позу.

5. Grand battement jete developpe на всей стопе.

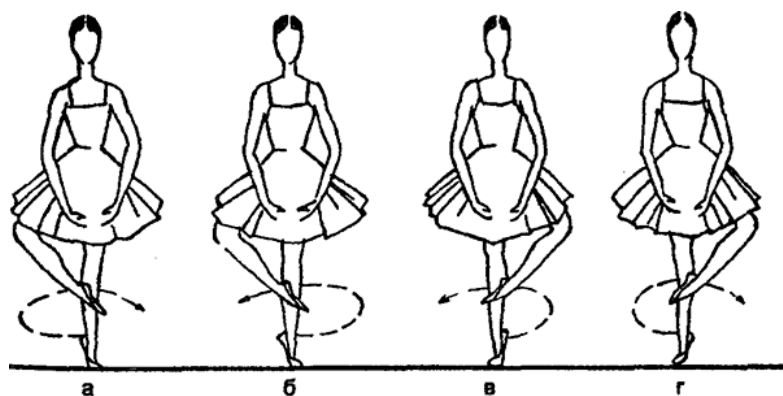
6. Повороты fouettes en dehors et en dedans на 1/2, 1/4 поворота, носком в пол, на 45°, 90°.

7. Grand battement jete passe par terre через 1 п.н. с окончанием на носок вперед или назад и в позы.

8. Attitudes вперед и назад.



9. Пируэт en dehors и en dedans с приёма releve на два оборота.



Экзерсис на середине зала

1. Battement tendu en tournant en dehors et en dedans на 1/4, 1/2, 1/8 круга.

2. Rond de jambe на 45 градусов и на demi plie.

3. Battement soutenu на 90 градусов en face и в позах.

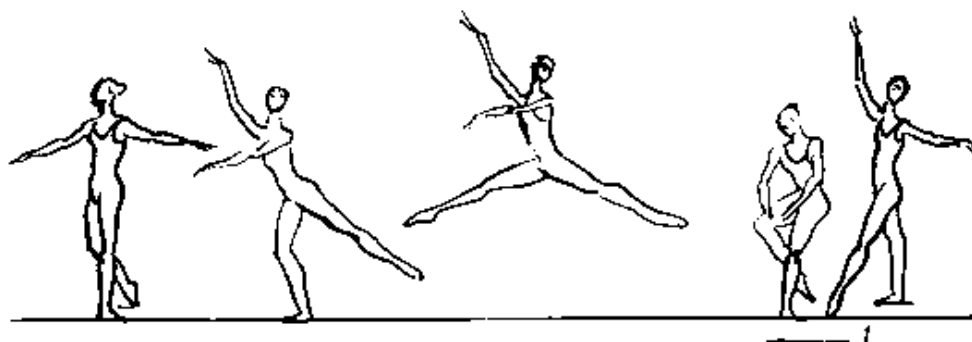
4. Тур en dehors и en dedans из II, IV и V позиций.

5. Элементарное adagio.

Allegro (прыжки)

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.

2. Grand pas de chat. Музыкальный размер 4/4, 3/4.



Пальцы

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.

Подготовка концертных номеров

1. Постановочная работа.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

2.8.1. Учебно-тематический план восьмого года обучения по предмету «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
		1	-	1
I. Партерный экзерсис				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
II. Подготовка концертных номеров				

1.	Репетиционная работа.	2	34	36
		2	34	36
III. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		7 ч.	65 ч.	72 ч.

Содержание восьмого года обучения предмет «Гимнастика»

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);
- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;

- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.9. Учебно-тематический план девятого года обучения «Классический танец»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Посещение спектакля в НОВАТе.	-	3	3
3.	Мастер-класс.	3	3	6
		4	6	10
I. Экзерсис у станка				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	7,5	8
2.	Pirouettes en dehors et en dedans с plie-relevé, с ногой вытянутой вперед и назад на 45°, 90°.	0,5	5,5	6
3.	Pirouettes en dehors et en dedans с plie-relevé, с ногой в положении sur le cou-de-pied.	0,5	5,5	6
4.	Battement developpe с медленным поворотом en dehors и en dedans с вытянутой ногой вперед и назад.	0,5	5,5	6
5.	Developpe balance.	0,5	5,5	6
		2,5	29,5	32
II. Экзерсис на середине зала				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	7,5	8

2.	Demi rond de jambe на 90 градусов из позы в позу.	0,5	5,5	6
3.	Tours sur le cou de pied из IV позиции и из V позиции.	0,5	5,5	6
4.	Fouette на 45 градусов (4-8 раз).	0,5	5,5	6
		2	24	26
III. Allegro (прыжки)				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	7,5	8
2.	Grand pas jete pas de chat. (по диагонали, по кругу).	0,5	5,5	6
3.	Pas jete entrelace (перекидное жете).	0,5	5,5	6
4.	Sout de basque.	0,5	5,5	6
		2	24	26
IV. Пальцы				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	15,5	16
		0,5	15,5	16
V. Подготовка концертных номеров				
1.	Постановочная работа.	3	25	28
		3	25	28
VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		15,5 ч.	128,5 ч.	144 ч.

Содержание девятого года обучения «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

2. Посещение спектакля в НОВАТе.

3. Мастер-класс.

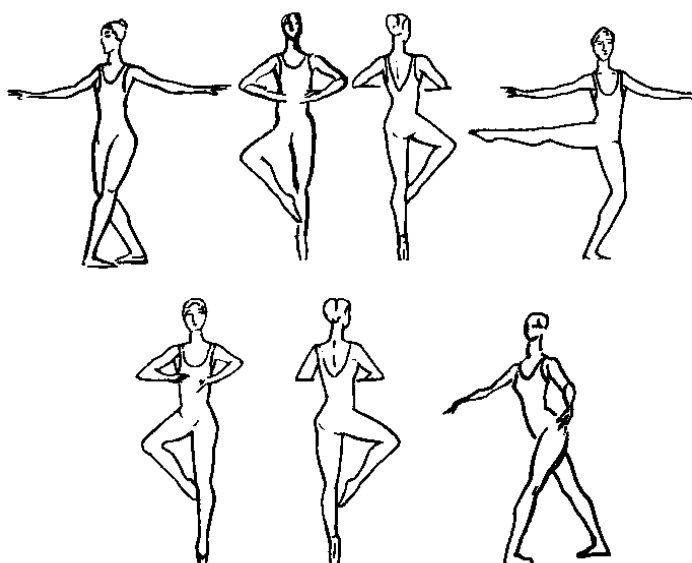
Экзерсис у станка

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.

2. Pirouettes en dehors et en dedans с plie-relevé, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45°, 90°.
3. Pirouettes en dehors et en dedans с plie-relevé, с ногой в положении sur le cou-de-pied.
4. Battement developpe с медленным поворотом en dehors и en dedans с вытянутой ногой вперед и назад.
5. Developpe balance.

Экзерсис на середине зала

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.
2. Demi rond de jambe на 90 градусов из позы в позу.
3. Tours sur le cou de pied из IV позиции и из V позиции.
4. Fouette на 45 градусов (4-8 раз). Музыкальный размер 2/4.



Allegro (прыжки)

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.
2. Grand pas jete pas de chat. (по диагонали, по кругу).
3. Pas jete entrelace (перекидное жете).
4. Sout de basque.

Пальцы

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.

Подготовка концертных номеров

1. Постановочная работа.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.
2. Экзамен.

2.9.1. Учебно-тематический план девятого года обучения по предмету «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
		1	-	1
I. Партерный экзерсис				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
II. Подготовка концертных номеров				
1.	Репетиционная работа.	2	34	36
		2	34	36
III. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		7 ч.	65 ч.	72 ч.

Содержание девятого года обучения предмет «Гимнастика»

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);
- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.10. Учебно-тематический план десятого года обучения «Классический танец»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Посещение спектакля в НОВАТе.	-	3	3
3.	Мастер-класс.	3	3	6
		4	6	10
I. Экзерсис у станка				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	19,5	20
2.	Grand battement jete balance.	0,5	5,5	6
3.	Pas de bourree en tournant.	0,5	5,5	6
		1,5	30,5	32
II. Экзерсис на середине зала				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	11,5	12
2.	Шестое port de bras – preparation в IV позицию для туров в больших позах.	0,5	5,5	6
3.	Tour из V позиции en dehors et dedans.	0,5	5,5	6
4.	Tours chaînés.	0,5	5,5	6
5.	Большое adagio.	0,5	5,5	6
		2,5	33,5	36
III. Allegro (прыжки)				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	11,5	12
2.	Saut de basque по диагонали.	0,5	5,5	6
		1	17	18
IV. Пальцы				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	11,5	12
2.	Pas польки вперед, назад с продвижением на épaulement croisé et effacé.	0,5	5,5	6
3.	Pas assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans.	0,5	5,5	6
4.	Relevés на одной ноге в позах на 45°.	0,5	5,5	6

		2	28	30
V. Подготовка концертных номеров				
1.	Постановочная работа.	2	10	12
		2	10	12
VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		14,5 ч.	129,5 ч.	144 ч.

Содержание десятого года обучения «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

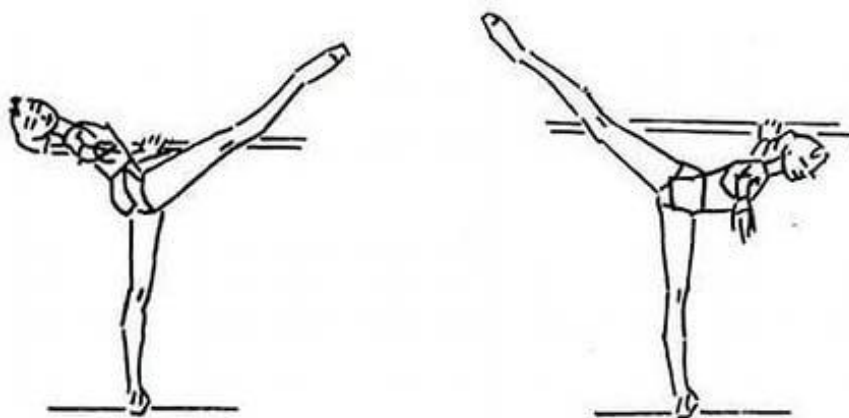
2. Посещение спектакля в НОВАТе.

3. Мастер-класс.

Экзерсис у станка

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.

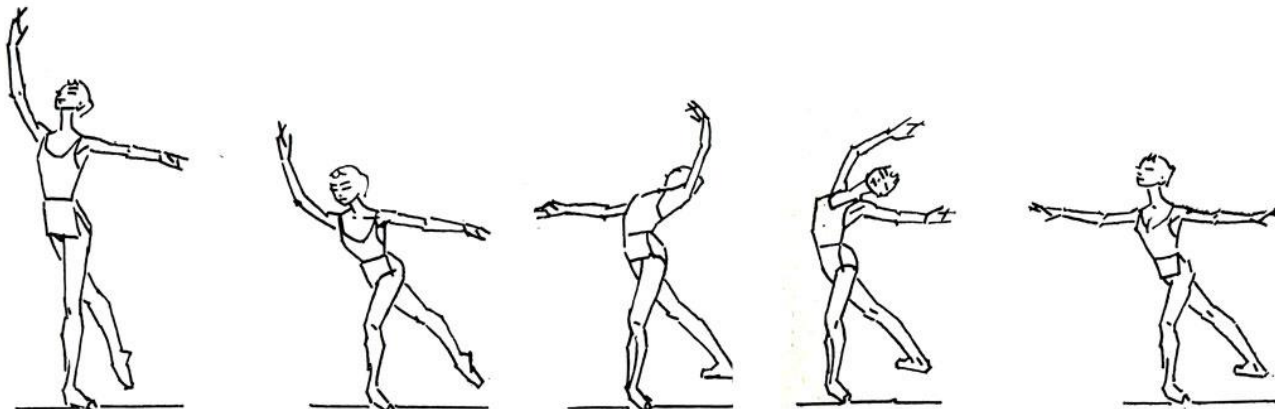
2. Grand battement jete balance.



3. Pas de bourree en tournant.

Экзерсис на середине зала

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.
2. Шестое port de bras – preparation в IV позицию для туров в больших позах.



3. Tour из V позиции en dehors et dedans.
4. Tours chaînés.
5. Большое adagio.

Allegro (прыжки)

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.
2. Saut de basque по диагонали.

Пальцы

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.
2. Pas польки вперед, назад с продвижением на épaulement croisé et effacé.
3. Pas assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans.
4. Relevés на одной ноге в позах на 45°.

Подготовка концертных номеров

1. Постановочная работа.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

**2.10.1. Учебно-тематический план десятого года обучения
по предмету «Гимнастика»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
		1	-	1
I. Экзерсис у станка				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
V. Подготовка концертных номеров				
1.	Репетиционная работа.	2	34	36
		2	34	36
VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		7 ч.	65 ч.	72 ч.

**Содержание десятого года обучения
предмет «Гимнастика»**

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и

поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);

- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.11. Учебно-тематический план одиннадцатого года обучения

«Классический танец»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
2.	Посещение спектакля в НОВАТе.	-	3	3
3.	Мастер-класс.	3	3	6
		4	6	10
I. Экзерсис у станка				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	33	33,5
		0,5	33	33,5
II. Экзерсис на середине зала				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	10,5	11
2.	Temps lie на 90°.	0,5	7	7,5
3.	Pirouettes en dehors с dégagé.	0,5	7	7,5
4.	Pas de bourree en tournant.	0,5	7	7,5
		2	31,5	33,5
III. Allegro (прыжки)				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	16	16,5
		0,5	16	16,5
IV. Пальцы				
1.	Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.	0,5	10	10,5
2.	Pas jete с продвижением.	0,5	1,5	2
3.	Sissonne simple en tournant по ¼ и ½ оборота.	0,5	1,5	2
4.	Relevés на одной ноге в позах на 45° и на 90° с продвижением вперед и назад.	0,5	1,5	2
		2	14,5	16,5
V. Подготовка концертных номеров				
1.	Постановочная работа.	3	25	28
		3	25	28
VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:		13,5 ч.	130,5 ч.	144 ч.

Содержание одиннадцатого года обучения «Классический танец»

1. Вводное занятие:

- Гигиена танцовщика;
- Основы методики обучения;
- Оборудование.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль, самоконтроль. Техника безопасности. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи. Ознакомление с программой обучения. Инвентарь и уход за ним.

2. Посещение спектакля в НОВАТе.

3. Мастер-класс.

Экзерсис у станка

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.

Экзерсис на середине зала

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.

2. Temps lie на 90°.

3. Pirouettes en dehors с dégagé.

4. Pas de bourree en tournant.

Allegro (прыжки)

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.

Пальцы

1. Повторение всех изученных упражнений в комбинациях.

2. Pas jete с продвижением.

3. Sissonne simple en tournant по $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ оборота.

4. Relevés на одной ноге в позах на 45° и на 90° с продвижением вперед и назад.

Подготовка концертных номеров

1. Постановочная работа.

Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

2.11.1. Учебно-тематический план одиннадцатого года обучения по предмету «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах		
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	-	1
		1	-	1
I. Партерный экзерсис				
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	0,5	6,5	7
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.	0,5	5,5	6
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.	0,5	4,5	5
4.	Упражнение на развитие балетного шага.	0,5	5,5	6
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.	0,5	4,5	5
		2,5	26,5	29
V. Подготовка концертных номеров				
1.	Репетиционная работа.	2	34	36
		2	34	36
VI. Аттестация (промежуточная, итоговая)				
1.	Зачет.	1	3	4
2.	Экзамен.	0,5	1,5	2
		1,5	4,5	6
ИТОГО:				
		7 ч.	65 ч.	72 ч.

Содержание одиннадцатого года обучения предмет «Гимнастика»

1. Вводное занятие:

- ознакомление с программой обучения;
- инвентарь и уход за ним;
- предупреждение травм;
- оказание первой помощи;
- техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и

поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);

- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

3. Методическое обеспечение образовательной программы

3.1. Структура урока классического танца

Урок классического танца начинается с методики изучения движений у палки – экзерсиса у станка. Именно экзерсис закладывает необходимый фундамент знаний, умений и навыков для построения всего урока, который строится по принципу – от простого к сложному. Осуществляется постановка корпуса, рук, ног и головы; развивается выворотность ног, закладываются основы прыжка. Наряду с этим происходит укрепление и дальнейшее развитие двигательного аппарата у учащихся, а также вырабатывается сила и эластичность мышц.

Экзерсис у палки выстраивается в порядке включения в работу всех групп мышц, затем по мере усвоения движений, переносится на середину зала и приобретают танцевальную форму. В результате первых шагов овладения координацией движения приобретается *aplomb*, и появляются навыки выразительности движений. За упражнениями на середине зала следуют *adagio* и *allegro*.

Значительную роль в воспитании будущих танцоров играет сценическая практика. Она вводится во второй половине первого года обучения. На основе пройденной программы ставятся концертные номера. Правильный подбор концертных номеров, с учетом возможностей учащихся, и простейшими задачами развивает танцевальность и выразительность. Сценическая практика в следующих классах соответствует программе.

Урок состоит из четырех частей (разделов), в женском классе добавляются пальцы. На первом году обучения он имеет более свободную форму, без четких границ, особенно в первом полугодии.

С увеличением возраста воспитанников меняется соотношение (по временному признаку) разделов. Так на 1 – 4 году обучения, когда закладываются основы, главное место в уроке занимает экзерсис у палки. Движения проучиваются лицом к ней, часто не сразу целиком, а поэтапно и, по мере освоения, за одну руку.

Темп и музыкальный размер регулируются педагогом, также исходя из успехов освоения пройденного. Чем младше дети, тем чаще надо разнообразить тяжесть и монотонность труда у палки различными пробежками, маршем, прыжками и скачками, *port de bras*, включая максимум фантазии. Эти небольшие отвлечения хорошо снимают излишнее напряжение (физическое и психическое) и позволяют продуктивно использовать все время урока. Ими можно пользоваться и в дальнейшем, конечно гораздо в меньшей мере и скорее для поддержания хорошего настроения.

«Выучили у палки – переходи на середину». Экзерсис на середине имеет такое же значение и развивает, как и экзерсис у палки. Последовательность движений сохраняется.

Следующий этап – *adagio*. С помощью него вырабатывается устойчивость, навыки свободного владения корпусом, плавные выразительные движения рук.

И, наконец, *allegro*. Прыжки появляются в уроке с первого дня, сначала в свободной форме как разрядка после статичных утомительных упражнений, затем, когда достаточно развернули и укрепили ноги, поставили спину, начинают изучать

простейшие allegro. Все прыжки начинают учить лицом к палке, затем выносят на середину.

3.2. Структура урока гимнастики

Основная форма организации занятий гимнастикой – урок. Существует типовая структура урока, которая служит ориентиром при создании конкретных вариантов уроков с учетом пола, возраста и подготовленности учеников, соотнося эти показатели с периодами проведения занятий и их задачами. Такой подход к организации занятий может увеличить продуктивность педагогического процесса, улучшить его результаты.

Построение урока

Урок состоит из трех частей.

Подготовительная часть – вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учеником и преподавателем. Организм учащихся подготавливается к дальнейшей большой работе. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, ускоренная ходьба, бег, прыжки на месте, прыжки со скакалкой, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание. В этой части урока главное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, которые подбираются, дозируются и чередуются в полном соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовки учащихся.

Основная часть – в задачи этой части урока входят те, которые определяют процесс гимнастического воспитания учащегося (тренировка сердечно-сосудистого и дыхательного аппаратов, развитие силы, быстроты, выносливости, устойчивости, легкости, смелости, решительности и других психофизических качеств). Наиболее характерные упражнения для этого раздела – упражнения на полу, у станка, с различным инвентарем, а также специальные задания, связанные с классической хореографией. Решать различные частные задачи этого раздела урока нужно с учетом содержания других разделов. При полной взаимосвязанности всего изучаемого материала. Урок нужно строить таким образом, чтобы в процессе овладения двигательным аппаратом и освоения навыков, одновременно совершенствовались все психофизические качества.

Заключительная часть – завершает работу с постепенным снижением нагрузки на организм, приводит учеников в спокойное состояние. Основные средства успокоения – медленная ходьба, некоторые дыхательные упражнения. Их задача – снизить активность работы органов кровообращения и дыхания. Не помещает в конце урока краткая беседа или разбор урока. Точкой в конце служит реверанс (поклон), который должен всегда исполняться всей группой по правилам классической хореографии – так же, как и в начале урока.

3.3. Виды урока

В зависимости от педагогических задач уроки можно классифицировать:

- **обучающий** – основная задача данного вида урока освоение отдельных упражнений, движений, связок. Одновременно с этим решаются задачи и физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Обучающий урок присущ подготовительному этапу занятий. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленение соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «лейтмотивному» движению. В многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых упражнений, движений и композиций;
- **репетиционный** – главная задача этого вида урока – подготовка к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня танцевального мастерства. По сравнению с обучающим уроком репетиционный урок является более узконаправленным;
- **контрольный** – задача этого урока – подведение итогов освоения очередного раздела программы. Возможно проведение контрольного урока в виде открытого урока;
- **разминочный** – в период непосредственной подготовки к конкурсам, концертам выполняется экзерсис, стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогрев организма;
- **показательный или открытый урок** – здесь главное это зрелищность, которая определяется оригинальностью комбинаций и упражнений, сменой темпов, характера движений, согласованностью работы и мастерством учащихся.

3.4. Техническое оснащение занятий

Для занятий хореографией оборудуется зал площадью из расчета 4 м² на одного учащегося, высотой не менее 4 м. Балетную перекладину следует устанавливать на высоте 0,9 – 1,1 м от пола и расстоянии 0,4 м от стены.

Рояль (фортепиано) должен быть настроен и поставлен так, чтобы концертмейстер мог видеть учащихся.

Пол в зале должен быть ровным, из гладко остроганных досок, некрашенные или покрыты специальным линолеумом.

Стены не должны иметь выступов, на 2,5 м покрыты зеркалами. Выше окрашены светлой масляной краской (в помещениях, ориентированных на южную сторону горизонта, следует применять материалы и краски неярких холодных тонов – бледно-голубой, бледно-зеленый; в помещениях ориентированных на северные румбы, следует использовать светлые, теплые тона – бледно-розовый, бледно-желтый, бежевый и др.).

Освещение люминесцентными лампами не ниже 200 лк (на полу).

Температура должна быть не менее 18° и не более 22° С. Желательно, чтобы комната имела приточно-вытяжную вентиляцию или достаточное количество форточек для проветривания. Влажность воздуха в теплый период 60 – 30 %, в холодный – 45 – 30 %.

Необходимо предусмотреть раздевалные и душевые для девочек и мальчиков, оборудуются раковинами для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды.

При организации теоретических занятий выделяются помещения площадью из расчета 2 м² на человека.

Предусматривается костюмерная мастерская площадью не менее 18 м².

Для проведения музыкальных и танцевальных выступлений оборудуются:

- концертный зал при вместимости 300 – 500 мест площадью 200 – 400 м²;
- 2 костюмерных для мальчиков и девочек (10 – 18 м²) в удобной связи со сценой;
- комната исполнителей (24 – 36 м²).

Для подготовки будущих танцоров применяется множество различных средств. Ниже приводится перечень оборудования и инвентаря, которые необходимы для хорошей организации учебно-тренировочного процесса. Этот перечень может быть расширен или уменьшен в зависимости от материально-финансовых возможностей. Определяя требуемое количество инвентаря и оборудования, исходим из того, что одновременно занятия проводятся с группой 12 – 18 человек.

	необходимо	имеется
танцевальный зал	10 – 16 м в длину, 8 – 12 м в ширину, высотой от 3,5 – 5 м	танцевальный зал 100 м ² (10 X 10 м) высота 4 м
раздевалка	1 комната	1 комната
душевая	1	1
костюмерная	комната 18 м ²	комната 9 м ²
зеркало	3 зеркальные стены	1 зеркальная стена
станок	3 стены (одна с зеркалом свободная)	2 стена
рояль (фортепиано)	1 шт.	1 шт.
магнитофон	1 шт.	1 шт.
весы	1 шт.	1 шт.
аптечка	1 шт.	1 шт.
коврики пенополиуретановые	1 шт. на 1 учащегося	40 шт.
стенка гимнастическая	вдоль одной стены	вдоль одной стены
скамейка гимнастическая	4 шт.	2 шт.
маты гимнастические	6 шт.	2 шт.
мячи	20 шт.	20 шт.
скакалки	20 шт.	20 шт.
палки гимнастические	20 шт.	20 шт.
обручи	20 шт.	20 шт.
свисток, секундомер, мел, рулетка, насос для мячей, канифоль, тальк	в наборе	в наборе

кино- и фонограммы	в наборе	в наборе
--------------------	----------	----------

3.5. Требования к санитарному состоянию и содержанию помещений и инвентаря

Перед началом по окончании занятий инвентарь и пол в зале протирается влажной тряпкой от пыли.

Оборудование и инвентарь, используемый студией, должны храниться в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Ремонтировать инвентарь надо немедленно после обнаружения его повреждений.

Коврики пенополиуретановые (для занятий на полу) необходимо не менее 1 – 2 раз в месяц мыть горячей водой. После каждого занятия зал должен проветриваться.

Пол зала следует перед занятием протирать чистой слегка влажной тряпкой. Категорически запрещается входить в зал в обычной одежде и повседневной обуви.

3.6. Санитарно-гигиенические требования к занимающимся

Танцор всегда должен быть одет опрятно, и выглядеть ухоженным. Это одна из форм самодисциплины, которая ходит рука об руку с хореографической подготовкой и свидетельствует о серьезности подхода к учебе.

В танцевальный класс можно входить только в сменной или специальной обуви. Учащиеся в грязной форме и обуви на занятия не допускаются. Перед началом занятий учащиеся обязаны снимать с себя часы, кольца, браслеты, цепочки, крупные серьги и т.д.

Установленная форма для подготовительного отделения ансамбля:

- белые плавки;
- белый купальник (на широких лямках с открытой спиной);
- белая резинка на талию (2,5 см шириной);
- белые носки;
- белые балетки;
- волосы убраны в пучок под сетку.

Установленная форма для младших классов ансамбля:

- черный купальник (на широких лямках с открытой спиной);
- черные шорты (короткие);
- черная резинка на талию (2,5 см шириной);
- белые носки;
- белые балетки;
- черные джазовки (короткие);
- туфли для народного танца (красные);
- волосы убраны в пучок под сетку.

Установленная форма для средних классов ансамбля:

- черный купальник (с коротким рукавом и открытой спиной);
- длинные лосины;
- черная резинка на талию (2,5 см шириной);
- белые носки;
- белые балетки;
- черные джазовки (короткие);
- туфли для народного танца (красные);
- пуанты;
- юбка для народного танца;
- волосы убраны в пучок под сетку.

Установленная форма для старших классов ансамбля:

- черный купальник (с коротким рукавом и открытой спиной);
- лосины миди;
- черная резинка на талию (2,5 см шириной);
- белые носки;
- белые балетки;
- черные джазовки (короткие);
- туфли для народного танца (красные);
- пуанты;
- юбка для народного танца;
- волосы убраны в пучок под сетку.

Установленная форма для мальчиков подготовительного отделения и младших классов ансамбля:

- черная футболка;
- черные шорты (короткие);
- белые носки;
- черные балетки;
- черные джазовки (короткие).

Установленная форма для мальчиков средних и старших классов ансамбля:

- белая футболка;
- черные брюки;
- белые носки;
- черные балетки;
- черные джазовки (короткие);
- черные сапоги для народного танца.

Девочки должны собирать волосы в пучок с помощью шпилек, чтобы подчеркнуть красивую линию шеи. Длинные челки следует закалывать назад, чтобы открыть лицо. Короткие волосы аккуратно убираются под ленту.

При отсутствии теплого душа, занимающиеся должны быть обеспечены теплой водой и помещением для умывания.

В аптечке должен быть полный набор медикаментов и материалов, необходимых для оказания первой помощи.

***Список литературы:
для педагога***

- Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие. 3-е изд., исп. и доп. – СПб.: 2006. – 240 с.
- Балет. Уроки: Иллюстративное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М.: 2003. – 144 с.
- Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н.А. Александрова. – СПб.: 2008. – 416 с.
- Барышникова Т.И. Азбука классического танца. – М.: 2001. – 120 с.
- Бахрушин Ю.А. История русского балета. – М.: 1977. – 426 с.
- Бондаренко Людмила Анатольевна Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. К.: 1985. – 220 с.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: 2001. – 192 с.
- Волынский А.Л. Книга ликований. Азбука классического танца. – СПб.: 2008 г. – 352 с.
- Звездочкин В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. - Ростов н/Д.: 2003. – 416 с.
- Иваницкий М.Ф. Особенности строения стопы учащихся хореографического училища. М.: 1956.
- Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1976.
- Красовская В.М. История русского балета: Учебное пособие. – СПб.: 2008. – 288 с.
- Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб.: 2004. – 400 с.
- Основы подготовки специалистов – хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006. – 632 с.
- Новерр Ж. Ж. Письма о танце / пер. с фр. под. ред. А.А. Гвоздева. 2-е испр. – СПб.: 2007. – 384 с.
- Суриц Э. Все о балете. Сборник. – М.: Музыка, 1966.
- Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. 3-е изд. – СПб.: 2005. – 496 с.
- Энциклопедия о балете. – М.: Издательство "Советская энциклопедия", 1983.

для детей

- Амиргамзаева О.А., Усова Ю.В. Самые знаменитые мастера балета России. – М.: 2002. – 480 с.
- Балет. Уроки: Иллюстративное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М.: 2003. – 144 с.
- Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н.А. Александрова. – СПб.: 2008. – 416 с.
- Бакл Р. Вацлав Нижинский. – Пер. с англ. Л.А. Игоревского. – М.: 2001. – 494 с.
- Барышникова Т.К. Азбука хореографии. М.: 1996. – 256 с.
- Бахрушин Ю.А. История русского балета. – М.: 1977. – 426 с.

- Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
- Галина Уланова / Авт.-сост. А.А. Дайняк. – Мн.: 1998 – 208 с.
- Гваттерини М. Азбука балета. Перевод с ит. – М.: 2001. – 240 с.
- Жуайе О. Дневник Дельфины. - Глобулус, Издательство НЦ ЭНАС: 2003.
- Кабалевский Д.М. Про трех китов и про многое другое. – М.: Детская литература, 1970.
- Каминская Т. История костюма. – М.: Просвещение, 1988.
- Касл К. Балет / Пер. с англ. Е. Мамонтовой. – М.: 2001. – 64 с.
- Красовская В.М. История русского балета: Учебное пособие. – СПб.: 2008. – 288 с.
- Максимова Е.С. Мадам «Нет». – М.: 2003. – 344 с.
- Новерр Ж. Ж. Письма о танце / пер. с фр. под. ред. А.А. Гвоздева. 2-е испр. – СПб.: 2007. – 384 с.
- Нуреев Р. Автобиография. – М.: 2000. – 240 с.
- Петипа М. Материалы, воспоминания, статьи. – Л.: Искусство, 1966.
- Плисецкая М.М. Я, Майя Плисецкая... - М.: 2000. – 496 с.
- Смит Л. Танцы. Начальный курс / Пер. с англ. Е. Опрышко. М.: 2001. – 48с.
- Солуэй Д. Рудольф Нуреев на сцене и в жизни. Превратности судьбы. – Пер. с англ. Е.В. Нетесовой, П.В. Рубцова. – М.: 2001. – 591 с.
- Стритфил Н. Балетные туфельки. - Глобулус, Издательство НЦ ЭНАС: 2004.
- Фетисова Е. Екатерина Максимова. Владимир Васильев. – М.: 1999. – 240с.
- Энциклопедия о балете. – М.: Издательство "Советская энциклопедия", 1983.

Приложения

«Что нужно для занятий танцем».²

1. Рост:

Большое значение для танца, в особенности классического, имеет рост. Рост и развитие детей идут непрерывно, но темпы роста и развития не совпадают. Известно, что в некоторые возрастные периоды преобладает рост, а в другие – развитие. Периоды ускорения роста соответствуют определенным годам в жизни ребенка и достаточно четко отражают генетически детерминированный биологический ритм, который можно использовать с целью совершенствования процесса обучения в хореографии.

Волнообразность темпов роста и развития определяет необходимость выделения нескольких возрастных периодов. Возрастные периоды ускорения роста принято называть периодами вытягивания: до 1 года, с 3 до 7 лет, с 11 – 12 лет до 15 лет; а периоды некоторого замедления роста – периодами округления: с 1 до 3 лет и с 7 до 10 – 11 лет.³ Приблизительно до 10 лет мальчики и девочки растут одинаково, у девочек с 11 – 12 лет (более раннее наступление полового созревания), а у мальчиков с 13 – 14 лет темп роста ускоряется, и к 14 – 15 годам рост мальчиков и девочек почти одинаков. Однако с 15 лет мальчики растут быстрее.

В 8 – 9 лет у девочек наступает препубертатный период. У мальчиков он наступает 10 – 13 лет. Костная система в младшем школьном возрасте еще окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела, возможно, его искривление. Поэтому необходимо следить за правильной осанкой и походкой.

В эти годы дети преобладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы.

Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети на занятиях быстро теряют темп и ритм.

Дети в этом возрасте обладают в наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен.

Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

В 12 – 14 лет наступает пубертатный период, период полового созревания детей. В это время в их организме происходят резкие эндокринные сдвиги, меняется функциональное состояние всех органов. У детей этого возраста меняются пропорции тела. У девочек после интенсивного роста нижних конечностей начинается увеличение поперечника таза и ширины грудной клетки. У мальчиков происходит максимальное увеличение поперечника таза, вытягивание туловища, увеличение объема грудной клетки. Кости утолщаются. Окончательно устанавливаются изгибы позвоночника. Нарастает мышечная масса, увеличивается сила и выносливость мышц.

² Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 1999. – С.32

³ Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974.

Наиболее благоприятный возраст для освоения движений – 10 – 11 лет. А затем – 15 – 16 лет. При этом нужно отметить, что у девочек процесс освоения движений более точный, чем у мальчиков в том же возрасте.

Соотношение роста и веса детей в возрасте 7 – 10 лет.

рост	вес		рост	вес	
м/д	м	д	м/д	м	д
7 лет			8 лет		
118	18,3	18,7	124	21,2	20,8
119	18,9	19,3	125	21,9	21,5
120	19,4	19,8	126	22,5	22,1
121	20,0	20,4	127	23,2	22,8
122	20,6	20,9	128	23,8	23,4
123	21,1	21,4	129	24,5	24,1
124	21,7	22,0	130	25,1	24,8
125	22,3	22,5	131	25,8	25,4
126	22,9	23,0	132	26,4	26,1
127	23,4	23,6	133	27,1	26,7
128	24,0	24,1	134	27,7	27,0
129	24,6	24,3	135	28,4	
9 лет			10 лет		
128	22,2	22,5	134		25,3
129	22,9	23,2	135	26,6	26,0
130	23,6	24,0	136	27,3	26,6
131	24,2	24,7	137	28,0	27,3
132	24,9	25,5	138	28,7	27,9
133	25,6	26,2	139	29,4	28,6
134	26,3	27,0	140	30,1	29,3
135	27,0	27,7	141	30,8	29,9
136	27,6	28,5	142	31,5	30,6
137	28,3	29,2	143	32,2	30,3
138	29,0	30,0	144	32,9	31,9
139	29,7	30,7	145	33,6	32,6
140	30,4	31,5	146	34,3	33,2
141	31,0		147	35,0	33,9

2. Пропорции тела:

Различают три основных типа или формы пропорций тела:

- долихоморфный тип – узкое и относительно короткое туловище, длинные руки и ноги;
- брахиморфный тип – длинное и широкое туловище, короткие руки и ноги;
- мезоморфный тип – среднее между двумя предыдущими.

В хореографии предпочтение отдается долихоморфному и мезоморфному типам сложения.

3. Выворотность ног:

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы), в положении *ap de hors* (наужу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Выворотное положение ног во время танца обеспечивает артисту свободное выполнение движений классического танца и создает условия для такой интерпретации хореографического рисунка, которая отвечает законам художественного восприятия, законам красоты (Барышникова).

Для определения выворотности ног ребенка подводят к станку и устанавливают в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрывались в стороны, то есть исполнить *grand plie*. Взяв руками за бедра чуть выше колен и помогая ребенку «раскрыться», можно видеть, легко или с трудом он это делает.

Выворотность в тазобедренном суставе можно проверить другим способом. Ребенок встает к станку в I позицию, придерживаясь руками за палку. Затем педагог поднимает ему ногу в сторону на 90° и осторожно отводит ее назад, при этом необходимо следить за тем, чтобы нога сохраняла выворотность. Если у ребенка выворотность не достаточная, пятка и нога при отводе назад не сохраняют выворотности всей ноги.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов:

- Строение тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью вертлужная впадина неглубокая и связки эластичнее. Природная выворотность так же зависит от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперед, а в других больше в стороны. Если вертлужные впадины расположены в стороны, но даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра, у такого ребенка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные и податливые связки помогают добиваться хорошей супинации (поворота) бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперед, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены в них глубоко, то такое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограничена.
- Выворотность ног зависит и от строения ног танцовщика. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь (косоплапие). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в голених, стопах и наоборот. В случае свободной выворотности в бедрах при недостаточной выворотности в голених и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа («выработать» их выворотность).

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги занять выворотное положение;
- на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- на рекувацию (перегибание в коленных суставах), резко выраженные Х-образные ноги, что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается на занятиях хореографией.

4. Стопа:

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном строении аппарат является опорой человеческого тела и выполняет рессорные функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в классическом танце играет немаловажную эстетическую роль, создавая вытянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают нормальную, сводчатую и плоскую стопы. У стопы два параллельных свода:

- внутренний (рессорный) имеет высоту 5 – 7 см;
- наружный (опорный) около 2 см.

Стопа имеет поперечный свод. Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький.

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выдвигается в сторону (в положение II позиции), колено выпрямлено. Осторожными усилиями педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль полумесяцеобразную форму.

5. Балетный шаг:

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, назад и вперед. Сначала проверяется одна нога, а затем другая. Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги:

- для девочек выше 90°;
- для мальчиков 90°.

Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога. Для проверки балетного шага ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции (при правильном положении корпуса) работающую ногу выводят в сторону до той высоты, до которой позволяет бедро будущего танцовщика. После проверки величины пассивного (проводимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому).

6. Гибкость тела:

Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься танцем. Она показатель пластичности тела артиста, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед. Для этого ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок прогибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки.

Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

7. Прыжок:

Прыжок придает танцу такие необходимые качества как легкость, полетность, воздушность, и поэтому является его важной составной частью. Проверяется высота прыжка, который выполняется в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на подвижность ахиллова сухожилия, силу толчка и мягкость приземления.

Приложение № 2

Глоссарий

- *Adagio (ададжио)* – медленно; медленная часть танца.
- *Allegro (аллегро)* – быстро; прыжки.

- **Allongée (алонже)** – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки.
- **Aplomb (апломб)** – устойчивость.
- **Arabesque (арабеск)** – поза, название которой происходит от стиля арабских фресок; в классическом танце существует четыре вида позы «арабеск» - 1-я, 2-я, 3-я, 4-я.
- **Assemblé (ассамбле)** – от гл. соединять, собирать; прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе; прыжок с двух ног на две.
- **Attitude (амтитюд)** – поза, положение тела; поднятая нога вверх присогнута.
- **Balancé (балансе)** – от гл. качать, покачиваться; покачивающееся движение.
- **Balançoire (балансуар)** – качели; применяется в grand battement jete.
- **Pas ballonnée (на балонэ)** – от гл. раздувать, раздуваться; в танце характерно продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied.
- **Pas ballotté (на балоттэ)** – от гл. колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.
- **Pas de basque (на де баск)** – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4, 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.
- **Battement (батман)** – размах, биение.
- **Battement développé (батман девлонне)** – от гл. раскрыть; раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90° в нужное направление.
- **Battement double frappe (батман дубль фпанне)** – движение двойным ударом.
- **Battement fondu (батман фондю)** – от гл. таять; мягкое, плавное, «тающее» движение.
- **Battement frappe (батман фпанне)** – от гл. бить; ударное движение.
- **Battement soutenu (батман сотеню)** – от гл. выдерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.
- **Battement tendu (батман тандю)** – отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги.
- **Batterie (бампу)** – барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.
- **Pas de bourrée (на де буррэ)** – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.
- **Brisé (бризе)** – от гл. разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков с заносками.
- **Cabriole (кабриоль)** – прыжок на месте; прыжок с подбиванием одной ноги другой.
- **Changement de pieds (шажман де нье)** – прыжок с переменой ног в воздухе. Changement – смена.
- **Pas chasse (на шассэ)** – от гл. гнать, подгонять; партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

- ***Pas de chat (па де ша)*** – кошачий шаг; этот прыжок по своему характеру напоминает мягкое движение кошачьего прыжка, что подчеркивается изгибом корпуса и мягким движением рук.
- ***Pas ciseaux (па сизо)*** – ножницы; название этого прыжка происходит от характера движения ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздухе.
- ***Coupe (купе)*** – подбивание; отрывистое движение, короткий толчок.
- ***Pas couru (па кury)*** – пробежка по V позиции.
- ***Croisée (круазе)*** – от гл. скрещиваться; поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.
- ***En dedans (ан дедан)*** – внутрь, в круг.
- ***Degagé (дегаже)*** – освобождать, отводить.
- ***En dehors (ан деор)*** – наружу, из круга.
- ***Demi-plie (деми-плие)*** – маленькое приседание.
- ***Dessus-dessous (десю-десу)*** – верхняя-нижняя часть, над-под; вид pas de bourrée.
- ***Écartée (экарте)*** – от гл. отводить, раздвигать; поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.
- ***Échappé (эшаппе)*** – от гл. вырываться; прыжок с раскрыванием ног во II позицию и собиранием из II в V.
- ***Éffacée (эфасе)*** – развернутое положение корпуса и ног.
- ***Pas emboîte (па амбуатэ)*** – от гл. вкладывать, вставлять, укладывать; прыжок, во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.
- ***Entrechat (антраша)*** – прыжок с заноской.
- ***En face (ан фас)*** – прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.
- ***Pas failli (па файи)*** – ослабевающее движение; это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку; одна нога как бы подсекает другую.
- ***Fouetté (фуэте)*** – от гл. стегать, сечь, хлестать; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.
- ***Galloper (галон)*** – гоняться, преследовать, скакать, мчаться.
- ***Glissade (глиссад)*** – скольжение; прыжок исполняемый без отрыва носков от пола.
- ***Grand (большой)*** – большой.
- ***Jeté (жете)*** – бросок ноги на месте или в прыжке.
- ***Jeté entrelace (жете антрэлясе)*** – от гл. переплестать; перекидной прыжок.
- ***Jeté fermé (жете ферме)*** – закрытый прыжок.
- ***Jeté passé (жете пассе)*** – проходящий прыжок.
- ***Pas (па)*** – шаг; движение или комбинация движений; употребляется как равнозначное понятию танец.
- ***Pas d'actions (па д'аксьон)*** – действенный танец.
- ***Pas de deux (па де де)*** – танец двух исполнителей, классический дуэт, обычно танцовщика и танцовщицы.
- ***Pas de quatre (па де катр)*** – танец четырех исполнителей, классический квартет.

- ***Pas de trios (па де трия)*** – танец трех исполнителей, классическое трио, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.
- ***Passe (пассе)*** – от гл. проводить, проходить; связующее движение, проведение или переводение ноги.
- ***Petit battement (пети батман)*** – маленький батман, на щиколотке опорной ноги.
- ***Pirouette (пируетт)*** – юла, вертушка; быстрое вращение на полу.
- ***Plie (плие)*** – приседание;
- ***Pointe (пюанте)*** – пуант, носок, пальцы.
- ***Port de bras (пор де бра)*** – упражнения для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.
- ***Préparation (препарасьон)*** – приготовление, подготовка.
- ***Releve (релеве)*** – от гл. приподнимать, возвышать; подъем на пальцы или полупальцы.
- ***Releve lent (релеве лян)*** – подъем ноги на 90°.
- ***Renverse (ранверсэ)*** – от гл. опрокидывать, переворачивать; опрокидывание корпуса в сильном перегибе и в повороте.
- ***Rond de jambe en l'air (ронд де жамб ан лер)*** – круг ногой в воздухе.
- ***Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер)*** – вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.
- ***Saut de basque (со де баск)*** – прыжок басков; прыжок с одной ноги на другую с поворотом корпуса в воздухе.
- ***Sauté (соте)*** – прыжок на месте по позициям.
- ***Sissonne (сиссон)*** – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.
- ***Sissonne fermée (сиссон ферме)*** – закрытый прыжок.
- ***Sissonne ouverte (сиссон уверт)*** – прыжок с открыванием ноги, открытый прыжок.
- ***Sissonne simple (сиссон семпл)*** – простой прыжок с двух ног на одну.
- ***Sissonne tombée (сиссон томбе)*** – прыжок с падением.
- ***Soutenu (сутеню)*** – от гл. выдерживать, поддерживать, вытягивать.
- ***Sur le cou-de-pied (сюр ле ку-де-пье)*** – положение работающей ноги на щиколотке другой, опорной ноги.
- ***Temps levé (тан леве)*** – временно поднимать.
- ***Temps levé sauté (тан леве соте)*** – прыжок по I, II, V позициям или из V позиции на одну и ту же ногу.
- ***Temps lié (тан лие)*** – связанное во времени; связующее, плавное, слитное движение.
- ***Tire-bouchon (тир бушон)*** – закручивать, завивать; в этом движении поднятая нога находится в согнутом положении вперед.
- ***Tour (тур)*** – поворот.
- ***Tour chaîné (тур шене)*** – сцепленный, связанный, цепь кружков, быстрые повороты, следующие один за другим.
- ***Tour en l'air (тур ан лер)*** – воздушный поворот, тур в воздухе.
- ***En tournant (ан турнан)*** – от гл. вращать; поворот корпуса во время движения.
- ***Выворотность*** – раскрытие ноги в тазобедренном и голеностопном суставах.

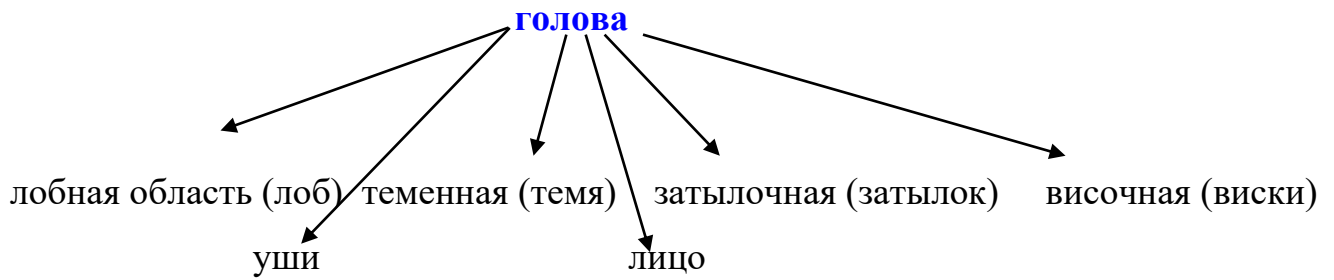
- **Координация** – соответствие и согласование всего тела.

Приложение № 3

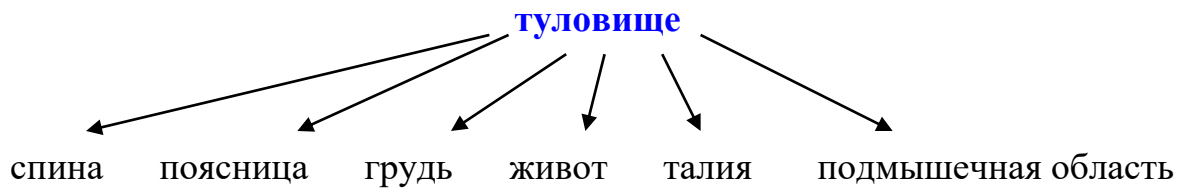
Наименования внешних частей тела человека, понятия и термины общего значения

Формы и пропорции тела человека строго индивидуальны и определяются наследственностью и факторами внешней среды. Вместе с тем части тела по своей

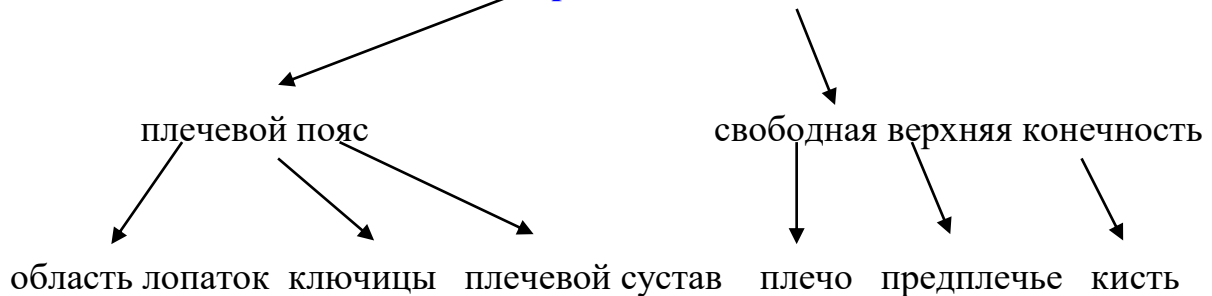
сути и функциональному назначению у всех людей одинаковы и имеют конкретные названия:



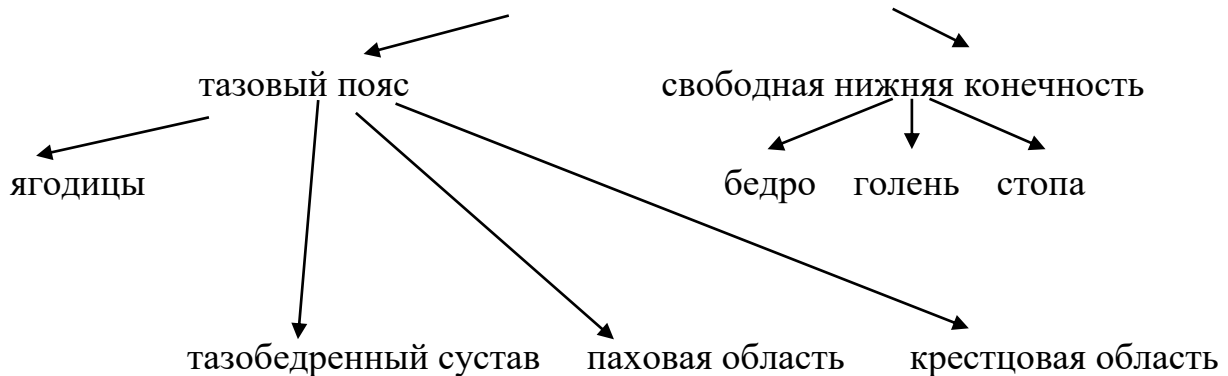
шея



верхние конечности



нижние конечности



Приложение № 4

Внешние признаки утомления

обычное	средняя степень	переутомление
---------	-----------------	---------------

1. Небольшое покраснение кожи лица. 2. Слабая потливость. 3. Учащенное ровное дыхание. 4. Четкое выполнение команд и заданий. 5. Отсутствие жалоб.	1. Значительное покраснение кожи лица. 2. Большая потливость, особенно лица. 3. Большое учащение дыхания с периодическими глубокими вдохами и выдохами. 4. Нарушение координации движений. 5. Боль в мышцах, сердцебиение, жалобы на усталость.	1. Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи. 2. Резкая потливость и выделение соли на коже. 3. Резкое учащение дыхания, поверхностное, аритмичное дыхание. 4. Резкое нарушение координации движений. 5. Дрожание конечностей. 6. Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль; тошнота, рвота.
--	---	---

При нарушениях техники безопасности и неправильном выполнении указаний педагога, на занятиях могут произойти несчастные случаи. При оказании первой помощи нужно сохранять спокойствие, разобраться, в чем заключается повреждение, и вызвать скорую помощь.

№	ПОВРЕЖДЕНИЯ	ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
1	УШИБЫ	Боль и припухлость уменьшается при прикладывании льда, снега, холодных компрессов, холодных металлических предметов. Появляющийся синяк представляет кровоизлияние под кожу. При сильных ушибах и появлении большой опухоли необходимо вызвать врача.
2	ВЫВИХИ	Кости нашего скелета соединяются друг с другом суставами. Вывихи представляет собой смещение суставных поверхностей, происходит разрыв суставной сумки, и в разрыв высвобождается одна из костей. С разрывом сумки происходит разрыв кровеносных сосудов, кровь изливается в сумку, образуется опухоль, появляется сильная боль, нарушается подвижность в суставе. Вывихи происходят от резкого и сильного поворота в суставах конечностей и наблюдаются при падении, прыжке, ударе. Вправление производится только врачом. Никогда не следует пытаться сделать это самому. Следует осторожно снять одежду с поврежденного места. При повреждении ноги или руки сначала снимают одежду со здоровой руки или ноги, а потом уже с больной. При одевании, наоборот, сначала одевают больную конечность, затем здоровую. При снятии одежды руку или ногу следует держать неподвижно. В некоторых случаях при сильных болях и при трудности снять одежду или обувь, приходится резать. До прибытия врача нужно придать конечности наиболее спокойное положение, плотно фиксируя ее, наложить шину. На поврежденный сустав положить лед, можно тряпку, намоченную в холодной воде.
3	РАСТЯЖЕНИЯ	Иногда вывихи бывают не полными, то есть головка сустава выходит из ямки лишь частью, связки растягиваются, получается расширение связок сустава это называется растяжением. Обычно на занятиях чаще всего встречаются легкие растяжения от неудачного прыжка, падения при беге. К растяжениям также относятся легкие надрывы мышц и сухожилий, происходящие иногда от чрезмерно резких и неловких усилий. При растяжении связок суставов накладывают местную повязку, чтобы дать покой. На поврежденный сустав лед.
4	ПЕРЕЛОМЫ	Перелом – это механическое повреждение костей. По характеру переломы бывают закрытые (на месте перелома кожа не повреждена) и открытые (кожа разрывается острыми концами сломанной кости).

		В профессиональной деятельности танцоров самыми частыми являются переломы конечностей. Реже встречаются переломы плоских костей: костей челюсти и лица. Необходимо дать пострадавшей конечности полный покой. Для этого накладывают фиксирующую повязку. Никогда не следует неловко и грубо ощупывать и двигать сломанную кость. Позвоночник: уложить пострадавшего на ровную не слишком мягкую поверхность и под место перелома положить небольшую подушку. Переносить осторожно, за неимением носилок, на широкой доске. Перелом ребер: при закрытых переломах ограничиться холодными компрессами и спокойным положением. При переломе конечностей: подвесить руку на широкую косынку, которая захватывала бы локоть и кисть руки. Когда пострадавший уложен, можно сделать временную неподвижную повязку. При переломах для придания костям неподвижности, накладывается шинная повязка. Лучше накладывать шины с трех сторон.
5	СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА	При неудачных падениях и ударах головой появляется рвота, бессознательное состояние и судороги. Пострадавшему придают неподвижное полусидящее положение (для неподвижности обкладывают голову валиками, свернутыми из одежды). Не следует приводить пострадавшего в чувство нюхательными средствами, ибо при чихании он причинит себе еще больший вред. Если больного рвет при бессознательном состоянии, положить его на бок, чтобы он не захлебнулся. Срочно вызвать врача.

№	ВИД ДЕЙСТВИЯ	ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ
1	Упражнения у станка	• ушибы; • растяжения; • вывихи.
2	Упражнения на середине зала	• ушибы; • растяжения; • вывихи; • перелом.
3	Adagio	• ушибы; • растяжения; • вывихи.
4	Allegro	• ушибы; • растяжения; • вывихи; • перелом; • сотрясение головного мозга.
5	Вращения	• ушибы; • растяжения; • вывихи; • перелом; • сотрясение головного мозга.

Инструкция по технике безопасности для педагога, руководителя хореографического отделения дополнительного образования детей.

- Все воспитанники ансамбля обязаны проходить медицинский осмотр раз в год в отделении спортивной медицины.
- Вход обучающихся в танцевальный зал без руководителя категорически запрещен.
- Перед началом занятий необходимо проверить помещение (чистоту, наличие посторонних предметов, которые могут помешать во время занятий). Обеспечить готовность помещения к безопасным занятиям. Проветрить помещение.
- Иметь в наличии аптечку для своего объединения.
- На каждом занятии напоминать детям правила техники безопасности.
- Ребенок до окончания занятия находится в танцевальном зале. Уход с занятий досрочно разрешается по медицинскому документу или письменному заявлению родителей.
- В случае травмы занятия прекращаются. Руководитель сообщает администрации о происшествии, оказывает доврачебную помощь, вызывает «скорую помощь», сообщает родителям.
- После окончания урока, дети должны покинуть раздевалку не позднее, чем через 20 минут.
- По окончании занятий проверить, как оденутся дети, проследить их уход из учебных помещений.
- Руководитель не несет ответственность за сохранность вещей в раздевалке. Ценные вещи: мобильные телефоны (поставленные на беззвучный режим), деньги и пр., на время занятий необходимо брать в зал и оставлять в специально отведенном для этого месте.
- Руководитель проверяет, закрыты ли окна, выключает свет. Закрывает помещение и сдает ключи дежурному вахтеру.

Правила поведения и техника безопасности обучающихся во время занятий в танцевальном коллективе

1. Общие требования

- 1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе (предоставить справку от врача) и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Обучающиеся должны заниматься в специальной (танцевальной) форме. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Обучающиеся должны заниматься в специальной обуви (чешки, балетки, танцевальные туфли). Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять танцевальные и разминочные движения.
- 1.3. Женскому полу обязательно входить в танцевальный зал с гладко убранными волосами, забранными в пучок, чёлка убрана. Мужскому полу обязательно входить в танцевальный зал аккуратно причёсанными.
- 1.4. Не использовать дезодоранты, туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.
- 1.5. Уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, преподавателю, концертмейстеру, персоналу учреждения.
- 1.6. В случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.
- 1.7. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.
- 1.8. Сообщить преподавателю о перенесенных травмах и хронических заболеваниях.
- 1.9. В случае плохого самочувствия сообщить об этом преподавателю.

2. Требования до занятий и во время занятий

- 2.1. Перед началом занятий проветрить помещение (зал) предназначенное для занятий.
- 2.2. Перед началом занятия необходимо снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.
- 2.3. Не начинать занятия на грязном или мокром полу. Убрать с пола посторонние предметы.
- 2.4. Перед выполнением движений качественно выполнить разминку и разогреть мышцы.
- 2.5. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы. После выполнения движений(элементов) возвращаться на исходные места по краям зала, не мешая другим учащимся.

- 2.6. При проведении занятий соблюдать правила поведения, дисциплину, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.7. Внимательно слушать все объяснения, предупреждения и указания преподавателя.
- 2.8. Не выполнять без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
- 2.9. Запрещается во время занятия:
 - самовольно покидать место проведения занятий;
 - употреблять пищу и жевать жевательные резинки;
 - отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения;
 - перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя;
 - дотрагиваться, прислоняться к зеркалам;
 - использовать не по назначению инвентарь (гимнастические снаряды, хореографические станки);
 - трогать музыкальную и другую аппаратуру без разрешения преподавателя;
 - приступать к занятиям при плохом самочувствии или внезапной болезни.
- 2.10. В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от занятий, а при злостном нарушении – отчислен из объединения.

3. При аварийных ситуациях

- 3.1. В случае возникновения аварийных ситуаций спокойно покинуть помещение.
- 3.2. При пожаре организованно, вместе с преподавателем покинуть помещение безопасным путём (согласно плану эвакуации), не пытаться самим ликвидировать возгорание. Из безопасного места позвонить «01».
- 3.3. Оказать первую помощь пострадавшим в случае травматизма.
- 3.4. Не приступать к занятиям при плохом самочувствии или внезапной болезни.

4. Требования безопасности по окончании занятия

- 4.1. Выключить электроприборы, (компьютер, музыкальное оборудование).
- 4.2. Выключить электроосвещение.
- 4.3. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

Технология оценки степени обученности учащихся, предложенная В.П. Симоновым

Качество образования объявлено приоритетом в связи с национальной программой его развития и модернизации. Качество – это характеристика результата определенной деятельности. Оценивая результативность образовательного процесса, мы тем самым оцениваем и качество образования, полученного данной личностью в целом.

Основные уровни, характеризующие процесс обучения:

- первый уровень - **информационный** - формирует знания;
- второй уровень - **репродуктивный** - формирует простейшие умения;
- третий - **творческий** - формирует сложные умения и навыки.

Отсюда вытекает и логика обучения, и логика выявления и оценивания степени сформированности знаний, умений и навыков (компетентности) обучаемых, а, значит, и качества их обучения в целом.

Применение положительной десятибалльной шкалы на практике позволяет:

- Более эффективно использовать все многообразие возможных оценочных суждений как фактора стимуляции и положительной мотивации учащихся к учебно-познавательной деятельности;
- Прийти к более или менее единому уровню требований при оценке степени обученности во всех учебных заведениях;
- Преодолеть синдром боязни отрицательных оценочных суждений и соответствующих отрицательных баллов типа «1» и «2», т.к. в данной шкале они все являются положительными и их надо определенным образом «заработать»;
- Создать «слабым» и «трудным» учащимся более комфортные условия пребывания в учебных заведениях (эксперимент подтверждает эту возможность);
- Научно определить и проверить на практике возможность неформального подхода вначале к оценке качества обучения, а затем и качества образования в целом, на основе математически - обоснованной и более доказательной десятибалльной шкалы;
- Ликвидировать необоснованные притязания учащихся и родителей к оценке обученности их детей на основе простой и понятной им методики оценивания и т.п.;
- Определить и обосновать пять последовательных категорий (показателей) понятия и критерия «качество образования».

Качество обучения при использовании десятибалльной шкалы, как соответствующее конкретному показателю обученности, более достоверно характеризуется исходя из пяти его показателей, где:

- *высокое качество* (ВК) – это «перенос» ЗУН в практику;
- *хорошее качество* (ХК) – «элементарные умения и навыки»;
- *среднее* (СК) – «понимание»;
- *низкое* (НК) - «запоминание»;

- *плохое качество* (ПК) – «узнавание» (различение, распознавание).
Всё это также можно представить уже в виде следующей цепочки:
- *узнавание* (демонстрация степени знакомства с пройденным материалом);
- *запоминание* (предъявление количества усвоенной информации);
- *понимание* (осознанное воспроизведение усвоенных знаний);
- *элементарные умения и навыки* (репродуктивный уровень – применение теории на практике в простейших, алгоритмизированных ситуациях, в выполнении практических работ по шаблону, образцу);
- *перенос* (творческий уровень реализации полученных знаний на практике в новой, незнакомой, нестандартной ситуации).

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности обучающихся		
10-бал. шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл Очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла Слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении, но не может объяснить отличительные признаки.	Затрудняется повторить отрабатываемое учебное действие за педагогом
3 балла Посредственно	Запомнил большую часть учебной информации, но объяснить свойства, признаки явления не может.	Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их.
4 балла удовлетворительно	Знает изученный материал, применяет его на практике, но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме. Действует механически, без глубокого понимания.
5 баллов недост. хорошо	Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её раздела, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия.
6 баллов хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям.	Выполняет задания, действия по образцу, проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность.
7 баллов очень хорошо	Чётко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой.	Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности.
8 баллов отлично	Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко, без затруднений.	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки, которые сам способен исправить при

		незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога.
9 баллов великолепно	Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.	С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога.
10 баллов прекрасно	Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений, и навыков.

Соответствие качества обучения уровню обучения

Уровень обучения	Процесс формирования знаний, умений и навыков	Проверка и оценка уровня компетенции (обученности)	Качество
1. Информационный	I Узнавание (знакомство)	I Различение (распознавание)	ПК
	II Понимание	II Запоминание	НК
	III Запоминание	III Понимание	СК
2. Репродуктивный	IV Выработка элементарных умений и навыков (применение полученных знаний на практике).	IV Выполнение практических заданий по алгоритму, по образцу, по аналогии с предыдущим.	ХК
3. Творческий	V Формирование опыта применения полученных знаний в нестандартной, не алгоритмизированной ситуации («Перенос»).	V Легко применяет полученные знания на практике, проявляет способность к нестандартности мышления и к творчеству.	ВК

Последовательность обработки информации

- Баллы выставляются в журнал каждое занятие.
- Баллы обрабатываются в электронном виде в указанные сроки в онлайн-сервисе vmestezaruku.ru.
- Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год.

Диагностика воспитанности качеств личности

В образовательной программе указаны качества личности, которые воспитывает педагог на своих занятиях в рамках данной программы.

На основе включенного педагогического наблюдения показатели развития личностных качеств детей оцениваются с помощью баллов:

- 0 – никогда не проявляется;
- 1 – проявляется крайне редко;
- 2 – проявляется иногда;
- 3 – проявляется всегда.

Последовательность обработки информации

- Баллы выставляются в журнал каждое занятие.
- Баллы обрабатываются в электронном виде в указанные сроки в онлайн-сервисе vmestezaruku.ru.
- Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год.

Приложения № 10

Мотивация выбора объединения

Дети заполняют анкету, выбирая **только один** вариант из предложенных.

№	Вопрос	Количество выборов
1.	Хочу занять своё свободное время.	
2.	Хочу подготовиться к выбору профессии.	
3.	Хочу общаться.	
4.	Хочу найти новых друзей.	
5.	Хочу узнать новое и интересное.	
6.	Считаю, что знания пригодятся в жизни.	
7.	Нравится, как педагог ведёт занятия.	
8.	Хочу заниматься любимым делом.	

Обработка анкет «Почему ты выбрал именно это объединение?» (заполняется педагогом).

Последовательность обработки информации

- Количество выборов обрабатывается в электронном виде в указанные сроки в онлайн-сервисе [онлайн-сервисе vmestezaruku.ru](http://vmestezaruku.ru).
- Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год.

Учебная литература

Быкова Яна Александровна

**Образовательная общеразвивающая программа дополнительного
образования для детей младшего школьного, подросткового,
юношеского возраста
художественной направленности
«Основы танцевального искусства»**

для детей от 7 до 19 лет

срок реализации 11 лет

отпечатано в ГДМЦ «Флагман»
г. Новосибирск ул. Большевистская д. 175/6
т. 269-07-90