

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 525  
с углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

На педсовете ГБОУ школы № 525  
с углубленным изучением английского языка  
имени дважды Героя Советского  
Союза Г.М. Гречко  
Московского района Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 30.08. 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 525  
с углубленным изучением английского языка  
имени дважды Героя Советского  
Союза Г.М. Гречко  
Московского района Санкт-Петербурга  
приказ № 101/6 от 31.08. 2021

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

## **Хореография**

возраст учащихся 6 – 18 лет

срок реализации 9 лет

Разработчик:

**Аттиков Андрей Михайлович,**  
Руководитель ОДОД школы №525

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### Пояснительная записка

Комплексная программа по хореографии имеет **художественную направленность и углубленный уровень освоения.**

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования: - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011–2020 гг. «Петербургская школа 2020» // - СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41; - Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р., Приказ Министерства Просвещения №196 от 9.11.2018 Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам; распоряжение КО СПб №701-Р от 14.03.2016 об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования.

**Актуальность** программы видится в том, что она позволяет развивать детей физически и духовно с опорой на высокие классические эстетические и нравственные идеалы в противоположность поверхностным направлениям современного танцевального шоу бизнеса. Своими целями и задачами программа полностью соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества. **Отличительной особенностью** данной программы является органичное сочетание хореографии и гимнастики, классического танца, являющегося фундаментом танцевальности, характерного танца, развивающего эмоциональную, ритмическую и национальную окраску движений, современного танца и гимнастики, улучшающей пластические возможности тела.

**Адресат программы:** Возраст занимающихся - 6-18 лет. Это учащиеся не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий хореографией и обладающие необходимыми природными склонностями для занятий этим видом деятельности.

**Наполняемость групп** - первый год – не менее 15 человек, второй год не менее 12 человек, третий и четвертый год не менее 10 человек, пятый, шестой и седьмой год не менее 8 человек, восьмой и девятый год не менее 6 человек. Сокращение количества человек в группе связано с необходимостью

большого пространства для выполнения более динамически сложных движений и потребностью лучшего контроля за их выполнением. Кроме того, уменьшение наполняемости групп связано с естественным отсевом учащихся.

**Цель программы:**

Развитие творческих способностей детей. Гармоничное физическое, эстетическое и нравственное развитие детей посредством изучения классической, фольклорной и современной хореографии. Воспитание детей с раннего возраста в общении с прекрасным в синтезе музыки и танца, основанном на лучших классических образцах. Выявление и поддержку одаренных детей. Социализация и адаптация детей к жизни в обществе.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- обучить занимающихся основным движениям классического танца
- научить их грациозно и изящно двигаться.
- научить тоньше чувствовать пластику человеческого тела
- познакомить обучающихся с национальным характером различных народов посредством изучения их характерных танцев.
- обучить пластическому самовыражению и импровизации под музыку.
- обучить гимнастическим движениям .

***Воспитательные:***

- воспитать в детях понимание и любовь к классическому танцу
- воспитать желание трудиться, преодолевая недомогания и усталость
- воспитывать детей на высоких классических идеалах
- воспитать в детях понимание и уважение к различным национальным танцевальным колоритам.
- воспитать способность детей адаптироваться в интернациональном мире
- воспитывать эстетический вкус.
- воспитывать потребность к самосовершенствованию

***Развивающие:***

- способствовать развитию двигательных способностей детей: гибкости, координированности, силы, выносливости
- формировать правильную осанку, красивую походку, умение владеть своим телом
- развивать их психо-эмоциональную сферу. Способствовать, с одной стороны более тонкому восприятию музыки и пластики, а с другой – устойчивости к эмоциональным нагрузкам.
- развивать обучающихся духовно в общении с прекрасным и с многогранной палитрой танцевальной фольклорной культуры.

**Условия реализации программы:** данная программа рассчитана на девять лет обучения. Набор детей в группы свободный, ограниченный лишь медицинскими показателями. Набор в группы второго и последующих годов обучения происходит при условии наличия у поступающего необходимой

хореографической подготовки или обладающие природными данными, позволяющими в короткие сроки достичь уровня обучения предполагаемой группы.

Объем программы - 2730 часов. Первый год обучения - 144 часа ( два раза в неделю по 2 часа), второй год обучения -216 часов (три раза в неделю по два часа), третий и четвертый год 288 часов, а последующие года обучения - 360 часов ( пять раз в неделю по два часа).

С учетом требований СанПиН 2.4.4.3172-14 длительность учебного часа для детей младшего школьного возраста может составлять тридцать минут, а двухчасовое занятие прерываться небольшим перерывом на пятнадцать минут. Четырехразовые занятия в неделю, начиная с третьего года обучения, оправданы комплексным характером программы, включающей в себя разные разделы, что способствует психологическому переключению детей.

### **Кадровое обеспечение и материально-техническое оснащение**

*Педагоги*, ведущие занятия, должны иметь профессиональное хореографическое образование и практический опыт танцевальной и педагогической работы в театральных коллективах. *Концертмейстер* должен иметь профессиональное музыкальное образование и опыт работы в хореографических коллективах.

Для проведения занятий требуется хореографический зал , оборудованный балетным станком, с зеркалами, с полом покрытым линолеумом. Требуется пианино и магнитофон для музыкальных и видеодисков.

*Оборудование*: спортивный зал, шведская стенка, ровный пол, ковер или линолеум, зеркала, пианино,.

*Инвентарь*: гимнастические скакалки, мячи, ленты.

Наглядные пособия: стенды с фотографиями лучших исполнителей в танце и в художественной гимнастике. Фото с зачетных уроков и выступлений детей. Информация для родителей с методическими объяснениями.

### **Планируемые результаты обучения**

#### ***Личностные результаты:***

- научить их грациозно и изящно двигаться.
- научить тоньше чувствовать пластику человеческого тела
- обучить пластическому самовыражению и импровизации под музыку.
- воспитать в детях понимание и любовь к классическому танцу
- воспитать желание трудиться, преодолевая недомогания и усталость
- воспитывать детей на высоких классических идеалах
- воспитывать эстетический вкус.
- воспитывать потребность к самосовершенствованию
- способствовать развитию двигательных способностей детей:
  - гибкости, координированности, силы, выносливости
- формировать правильную осанку, красивую походку, умение владеть своим телом

- развивать их психо-эмоциональную сферу. Способствовать, с одной стороны более тонкому восприятию музыки и пластики, а с другой – устойчивости к эмоциональным нагрузкам.
- развивать обучающихся духовно в общении с прекрасным и с многогранной палитрой танцевальной фольклорной культуры.

***Метапредметные результаты:***

- познакомить обучающихся с национальным характером различных народов посредством изучения их характерных танцев.
- Развить координированность в движении
- приобрести фундамент для последующего изучения любого вида не только танцевальной деятельности, но и спортивно-физической
- воспитать в детях понимание и уважение к различным национальным танцевальным колоритам.
- воспитать способность детей адаптироваться в интернациональном мире
- способствовать развитию двигательных способностей детей: гибкости, координированности, силы, выносливости
- формировать правильную осанку, красивую походку, умение владеть своим телом

***Предметные результаты:***

- обучить занимающихся основным движениям классического танца
- обучить гимнастическим движениям
- обучить основным движениям народно-характерного танца
- обучить основным движениям современного танца в стиле контемпорари и джаз.

*После окончания первого года* учащиеся должны знать все изученные движения классического танца у станка и на середине и уметь их выполнять. Они должны иметь подтянутую осанку, уметь правильно и красиво ходить и ориентироваться в музыкальном ритме. Обучающиеся должны так же знать элементарные гимнастические движения и уметь правильно выполнять ходьбу на полупальцах, «мост» на полу, «складку», «уголок» на полу, «рыбку», прыжки на двух ногах с вытянутыми носками просто и через скакалку.

*После второго года* учащиеся должны уметь исполнять движения классического и характерного экзерсиса, включая маленькие прыжки и движения польки на середине зала, иметь навык простейших движений на пуантах. Уметь музыкально исполнять движения и различать танцевальную музыку по характеру. По окончании второго года обучающиеся должны знать изученные гимнастические и пластические движения, уметь их правильно исполнять. Они должны обладать развитой гибкостью и координированностью уметь пластически двигаться под музыку.

*После третьего года* учащиеся должны иметь хорошую устойчивость в движениях на середине зала, уметь выполнять одиночные повороты, маленькие и средние прыжки, танцевать польку, знать элементарные

движения на пуантах, исполнять движения музыкально и выразительно, понимать национальный колорит, уметь исполнять несложные изученные характерные танцы. Знать все названия изученных движений, названия основных классических балетов и их авторов.

Учащиеся должны знать изученные гимнастические элементы и уметь их выполнять. Они должны уметь исполнять изученные танцы из репертуара театра-студии танца «Пируэт», а так же разбираться в качестве танцевального исполнения.

*После четвертого года* учащиеся должны уметь правильно исполнять все изученные движение классического и характерного танца.

Они должны быстро запоминать задаваемые комбинации и уметь их точно воспроизводить. учающиеся должны уметь выполнять одиночные вращения у станка и на середине, ориентироваться в средних и части больших прыжков. Воспитанники должны понимать характер музыки и уметь в своем исполнении его передавать.

В гимнастическом отношении учащиеся должны быть физически всесторонне развиты и обучены выполнять пройденные силовые, скоростные, пластические и акробатические элементы.

*После пятого и шестого годов* учащиеся должны уметь грамотно исполнять все изученные движения и быть способными исполнять указанный в программе для пятого и соответственно шестого годов обучения репертуар. Они должны уметь исполнять двойные маленькие вращения, серийные вращения, вращения в некоторых больших позах, а также вращения в воздухе. Они должны уметь выполнять большие прыжки в шпагат. Им должно удаваться точное воспроизведение в движении музыкального ритма и музыкальных оттенков, эмоционального состояния. Обучающиеся должны уметь двигаться в пластике разных народов, изученной на занятиях.

В гимнастическом отношении учащиеся должны быть физически всесторонне развиты и обучены выполнять пройденные силовые, скоростные, пластические и акробатические элементы, уметь выполнять различные движения со скакалкой.

*После седьмого, восьмого и девятого годов* учащиеся должны уметь правильно и технично исполнять все изученные движения классического, характерного и джазового танца в соответствии с данной программой и знать точное их название. Они должны уметь выполнять любые связки из пройденных движений, быстро и точно запоминая порядок.

Им должна быть присуща музыкальность и выразительность исполнения, умение воспроизводить любые изученные характеры танцев. Они должны быть способны на достойном уровне исполнять весь прописанный в программе репертуар Детского театра-студии танца «Пируэт».

В физическом отношении учащиеся должны выполнять все тестовые упражнения на силу, скорость, гибкость, координацию, иметь развитую выносливость и психологическую устойчивость, свободно владеть скакалкой и легко выполнять пройденные акробатические движения.

## Сводный учебный план

№	Название раздела	Занятий в неделю/ часов в год								
		1год	2год	3год	4год	5год	6год	7год	8год	9год
1	Классический танец	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72
2	Свободная пластика	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72
3	Характерный танец	-	0,5/36	1/72	1/72	1/72	1/72	-	-	-
4	Джазовый танец	-	-	-	-	-	-	1/72	1/72	1/72
5	Репетиционно-сценическая практика	-	0,5/36	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72
6	История и современность хореографии	-	-	-	-	1/72	1/72	1/72	1/72	1/72
	<b>Итого</b>	2/144	3/216	4/288	4/288	5/360	5/360	5/360	5/360	5/360

В общей сложности программа предусматривает следующее количество часов по разделам:

Классический танец – 648 часов

Свободная пластика – 648 часов

Народно-характерный танец – 324 часа

Джазовый танец – 216 часов

Балетный театр – 360 часов

## Календарный учебный график

Год обучения № группы	Дата начала обучения по программе	Дата оконч. обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 гр.№12	10.09.21	29.05.22	36	144	2 в неделю
1 гр.№11	10.09.21	29.05.22	36	144	2 в неделю
2 год №10	1.09.21	30.05.22	36	216	3 в неделю
2 год №9	1.09.21	26.05.22	36	216	3 в неделю
2 год №8	1.09.21	30.05.22	36	216	3 в неделю
3 год №7	1.09.21	30.05.22	36	288	4 в неделю
3 год №6	1.09.21	31.05.22	36	288	4 в неделю
4 год №5	1.09.21	30.05.22	36	288	4 в неделю
4 год №4	1.09.21	30.05.22	36	288	4 в неделю
5 год №3	1.09.21	31.05.22	36	360	5 в неделю
7 год. №2	1.09.21	31.05.22	36	360	5 в неделю
8 год .№1	1.09.21	26.05.22	36	360	5 в неделю

Обучение основывается на следующих **принципах**:

- доступности изучаемого материала для детей.
- наглядности, требующей точного показа всех движений педагогом.
- целесообразности изучаемых движений как в отдельном уроке, так и в целой программе.
- последовательности в движения от простого к сложному, подразумевающего постепенное усложнение изучаемого материала и готовность учащихся к восприятию новых движений.
- природосообразности, учитывающий возрастные и психо-физиологические особенности детей.
- систематичности занятий.
- повторяемости, означающей сохранение и совершенствование изученных движений в последующих занятиях.

В процессе обучения используются следующие **методы**: иллюстративно-объяснительный, репродуктивный, деятельностный, эвристический.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой **форм учебной работы** обучающихся. Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всему коллективу учеников. Индивидуальная форма предполагает исправление конкретных ошибок с отдельным учеником, отработку сольных фрагментов. Групповая форма используется в основном при работе в центре зала и состоит в делении учащихся на меньшие группы с целью лучшей проработки движений. А так же она используется в процессе репетиций отдельных танцев.

В процессе обучения предусматриваются следующие **формы учебных занятий**: типовое занятие, (сочетающее в себе показ, объяснение и практическое упражнение), репетиция и выступление на концертах, видеопросмотр танцевальных записей.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- вводный, который проводится в начале занятий и предназначенный для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам.
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
- рубежный, представляющий из себя зачетное занятие в присутствии коллегии педагогов, публичные просмотры номеров.
- итоговый, проводящийся по окончании учебного года или в форме выступлений на концертах.

Для закрепления полученных знаний и умений используется коллективный контроль в форме выступлений перед широкой публикой на концертах.

Индивидуальный контроль ведется с помощью дневников, где ставятся условные отметки за занятия и делаются записи для родителей.

## Учебный план первого года обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		общее	теория	практика	
1	<i>Классическая хореография</i>	72	11	61	наблюдение
1.1	Упражнения, стоя лицом к станку	48	8	40	
1.2	Упражнения с опорой за одну руку	8	1	7	
1.3	Упражнения на середине зала	12	2	10	
1.4	Зачетные занятия	4	-	4	оценивание
2	<i>Свободная пластика с элемент. художественной гимнастики</i>	72	11	61	наблюдение
2.1	Ходьба и бег	12	2	10	
2.2	Партерные движения	22	4	18	
2.3	Упражнения на гибкость	18	3	15	
2.4	Упражнения на силу	10	1	9	
2.5	Прыжки	4	0,5	3,5	
2.6	Упражнения со скакалкой	2	0,5	1,5	
2.7	Зачетные занятия	4	-	4	оценивание
	итого	144	22	122	

*В процессе обучения хореографии формы теоретических и практических занятий, переплетаясь, сливаются в нераздельное целое из которого условно можно вычленишь относящиеся к теории: показ, рассказ, объяснение, анализ и относящиеся к практике: разучивание, исполнение, исправление, отработку. Эти формы одинаковы практически по всем разделам, что дает основание не повторяться множество раз по каждому разделу, раскрывая его содержание.*

### 1. Содержание курса по классической хореографии

#### Первый год обучения

##### 1.1 Упражнения, стоя лицом к станку.

###### **Тема 1. Позиции ног**

Позиции первая, вторая, третья, пятая, шестая изучаются лицом к станку. В позициях вырабатывается осанка, выполняются наклоны корпуса назад и в стороны, а также выполняются demi-plie и releve.

###### **Тема 2. Battement tendu в сторону**

Battement tendu выполняется лицом к станку по первой, третьей и пятой позициям.

###### **Тема 3. Battement tendu вперед и назад**

Battement tendu выполняется лицом к станку по первой, и третьей позиции.

###### **Тема 4. Passe par terre**

Passe par terre изучается лицом к станку по первой позиции.

### **Тема 5. Demi plie и Grande plie**

Plie изучается лицом к станку по первой, второй, третьей и пятой позици.

### **Тема 6. Rond de jambe par terre**

Rond de jambe изучается лицом к станку по первой позиции сначала en dehors, а затем en dedans.

### **Тема 7. Saute**

Saute выполняются лицом к станку по первой, второй и пятой позициям.

### **Тема 8. Battement tendu pour le pied .**

Battement tendu pour le pied изучается лицом к станку сначала в сторону, а затем вперед и назад по пятой позици.

### **Тема 9. Releve lent .**

Releve lent изучается лицом к станку сначала в сторону, а затем назад на 45 градусов. Releve lent на 90 градусов выполняется лицом к станку в сторону и назад, а спиной к станку - вперед.

### **Тема 10. Grand battement jete**

Движение в сторону и назад изучается лицом к опоре, а вперед – спиной к опоре.

### **Тема 11. Echarpe .**

Echarpe из пятой позиции во вторую изучается сначала лицом к станку.

### **Тема 12. Battement fondu .**

Battement Fondu изучается лицом к станку.

## **1.2 Упражнения с опорой за одну руку.**

### **Тема 13. Plie, demi pointe.**

Plie, demi pointe изучаются с опорой за одну руку по первой, второй и пятой позициям.

### **Тема 14. Позиции рук .**

Изучаются первая, вторая, третья и подготовительная позиции рук сначала отдельно, а затем с port de bras.

### **Тема 15. Grand plie и port de bras**

Движение изучается по первой, второй и пятой позициям.

### **Тема 16. Battement tendu**

Движение изучается по первой позиции крестом.

## **1.3 Упражнения на середине зала.**

### **Тема 17. Сценическая ходьба .**

Ходьба выворотными ногами, ставя стопы с пальцев.

### **Тема 18. Поклоны .**

Поклоны или реверансы изучается в простой форме из двух движений.

### **Тема 19. Saute**

Прыжок изучается на середине по первой второй, а потом и по пятой позиции.

### **Тема 20. Changement de pied .**

Changement de pied изучается сначала лицом к станку, а затем без опоры.

### **Тема 21. Pas chasse .**

Pas chasse изучается в сторону и вперед по третьей или пятой позиции.

### **Тема 22. Echarpe .**

Прыжок выполняется как одиночный, двойной или тройной по второй позиции.

## **1.4 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

## **2. Содержание курса свободной пластики с элементами художественной гимнастики**

### **Первый год обучения**

#### **2.1 Ходьба и бег.**

##### **Тема 1. Виды ходьбы**

Ходьба на полупальцах, на пятках, на выворотных ногах, в приседе.

##### **Тема 2. Построения и перестроения**

Изучение построения в шеренгу, в колонку, в прямую, в диагональ, по кругу.

##### **Тема 3. Шаги галопа .**

Шаги галопа изучаются с правой и с левой ноги вперед и в сторону.

Шаги галопа могут чередоваться с простыми шагами.

##### **Тема 4. Виды бега**

Изучается бег вытягивая стопы с низкими, высокими ногами, бег с невыворотными и выворотными ногами, бег сгибая ноги впереди или сзади.

Бег на скорость.

#### **2.2 Партерные движения**

##### **Тема 5. Партерный урок .**

Партерный урок выполняется сидя, лежа и полулежа на ковре.

Изучаются движения, способствующие подвижности в тазобедренных суставах. Прививается навык «тянуть» стопы. Выполняются такие движения, как «перекаты», кувырки, «валяшки» и т.п.

##### **Тема 6. Упражнения «рыбка» и «мостик»**

Сначала изучается «рыбка», затем мостик из положения лежа, а затем мостик из положения сидя.

##### **Тема 7. Упражнения «лягушка», «крабик», «бабочка»**

Упражнения «лягушка» и «крабик» включает не только фиксацию позы, но и динамические движения.

##### **Тема 8. Упражнение «кошечка»**

Данное упражнение выполняется на ковре вперед и обратно.

##### **Тема 9. Полушпагат**

Изучается сначала с опорой на две руки вперед и в сторону.

##### **Тема 10. Упражнение «свечка»**

Стойка на лопатках выполняется на ковре. На первом этапе просто фиксируется поза, а затем добавляются разные движения.

## **2.3 Упражнения на гибкость**

### **Тема 11. Упражнения для стоп**

Упражнения на сокращение, вытягивание, вращение стоп выполняются сидя и стоя. Упражнения на полуприседания и полупальцы выполняются стоя лицом к гимнастической стенке.

### **Тема 12. Разновидности наклонов**

Изучаются наклоны в различных направлениях, стоя на двух ногах, на одной ноге, стоя на коленях, в несложных позах.

### **Тема 13. Упражнения на растягивание**

Упражнения направлены на растягивание голеностопного и тазобедренного суставов, а также улучшение подвижности всех отделов позвоночника.

### **Тема 14. Упражнение для рук «птица»**

Движения руками, имитирующие взмахи крыльев. Обучающиеся повторяют за педагогом, демонстрирующим эти движения.

### **Тема 15. Упражнение для кистей «змея»**

Волнообразные движения рукой, вовлекающие всю кисть, включая все фаланги пальцев.

### **Тема 16. Шпагат**

Сначала выполняется с колена с опорой на руки, а затем без рук и без опоры.

### **Тема 17. «Мост»**

Упражнение выполняется сначала из положения лежа, а затем стоя.

## **2.4 Упражнения на силу**

### **Тема 18. Упражнения на силу ног .**

Подъемы и удержания вытянутых ног в разных направлениях.

### **Тема 19. Упражнения на силу брюшного пресса .**

Упражнения выполняются лежа на спине, сидя на полу и в висе на шведской стенке.

### **Тема 20. Упражнение на силу спины.**

Упражнение «лодочка».

### **Тема 21. Отжимание**

Упражнение предназначено для мальчиков и дается за счет часов отведенных для шпагатов. Сначала отжимание выполняется от скамейки, а затем от пола.

## **2.5 Прыжковые упражнения.**

### **Тема 22. Разновидности прыжков .**

Прыжки изучаются на двух ногах и на одной, одиночные и серийные, на месте и с подхода, без продвижения и с продвижением.

*(Для мальчиков время на прыжковые упражнения увеличиваются на два часа за счет времени, отведенного на мостики).*

## **2.6 Упражнения со скакалкой.**

### **Тема 23. Изучение вращения скакалки .**

Изучается вращение двумя руками и одной рукой в разных плоскостях.

### **Тема 24. Прыжки со скакалкой.**

Изучаются прыжки с одним прокручиванием скакалки вперед и назад.

## 2.7 Зачетные занятия

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

### Учебный план второго года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		общее	теория	практика	
1	<b>Классическая хореография</b>	72	12	60	наблюден
1.1	Вводные занятия	4	1	3	
1.1	Упражнения, стоя лицом к станку	30	5	25	
1.2	Упражнения с опорой за одну руку	12	2	10	
1.3	Упражнения на середине зала	18	3	15	
1.4	Упражнения на пуантах	4	1	3	
1.5	Зачеты	4	-	4	оцениван
2	<b>Народно-характерный танец</b>	36	6	30	наблюден
2.1	Вводное занятие	1	1	-	
2.2	Упражнения, стоя лицом к станку	8	1	7	
2.3	Упражнения с опорой за одну руку	16	2	14	
2.4	Упражнения на середине зала	9	2	7	
2.5	Зачетное занятие	2	-	2	оцениван
3	<b>Свободная пластика с элементами художественной гимнастики</b>	72	12	60	наблюден
3.1	Вводные занятия	4	1	3	
3.2	Упражнения со скакалкой	4	1	3	
3.3	Упражнения на силу	6	1	5	
3.4	Ходьба и бег	10	2	8	
3.5	Партерные упражнения	10	2	8	
3.6	Упражнения на гибкость	8	1	7	тесты
3.7	Упражнения на координацию и пластику	14	2	12	
3.8	Акробатика	6	1	5	
3.9	Прыжки и повороты	6	1	5	
3.10	Зачеты	4	-	4	оцениван
4	<b>Репетиционно-сценическая практика</b>	36	6	30	наблюден
4.1	Репетиции	32	5	27	анализ
4.2	Выступления	4	1	3	разбор
	Итого	216	36	180	

## 1. Содержание курса по классической хореографии Второй год обучения

### 1.1 Вводные занятия

Во время вводных занятий повторяются движения, изученные в предыдущий год. Восстанавливается физическая форма занимающихся.

### 1.2 Упражнения лицом к опоре.

#### Тема 1. *Cou de pied*

*Cou de pied* изучается лицом к станку.

### **Тема 2. Petit battement**

Petit battement изучаются лицом к станку в медленном темпе с остановками на sou de pied.

### **Тема 3. Battement frappe**

Battement frappe изучается лицом к станку.

### **Тема 4. Battement retire и developpe**

Battement retire и developpe изучаются лицом к станку в сторону.

### **Тема 5. Grand battement jete**

Grand battement jete изучается в сторону и назад, стоя лицом к станку, а вперед, стоя спиной к станку.

### **Тема 6. Rond de jambe en l'air**

Ronde de jambe en l'air изучается лицом к станку сначала без вращения.

### **Тема 7. Ballance**

Ballance изучается лицом к станку.

### **Тема 8. Saute с разножками**

Разножки выполняются в сторону.

### **Тема 9 Temps leve**

Прыжки выполняются лицом к станку.

### **Тема 10. Pas de bourree**

Pas de bourree изучается лицом к станку.

## **1.3 Упражнения с опорой одной рукой**

### **Тема 11. Battement tendu**

Движение изучается по пятой позиции крестом.

### **Тема 12. Battement jete**

Движение изучается по пятой позиции крестом.

### **Тема 13. Rond de jambe par terre**

Движение изучается en de hors и en de dans.

### **Тема 14. Battement fondu**

Движение изучается сначала без полупальцев.

### **Тема 15. Releve lent**

Движение изучается крестом в медленном темпе.

### **Тема 16. Полуповороты**

Полуповороты изучаются на полупальцах с опусканием в конце на пятки.

## **1.4 Движения на середине зала**

### **Тема 17. Emboitte**

Emboitte изучается с прямыми ногами носком в пол вперед.

### **Тема 18. Grand plie, port de bras**

Grand plie изучается в центре зала по первой, второй и пятой позициям, а port de bras изучается первое и второе.

### **Тема 19. Glissade**

Изучаются Glissade в сторону

### **Тема 20. Assemble**

Изучаются Assemble в сторону en de hors.

### **Тема 21. Препарасьон к пируэтам.**

Тема 31. Полька изучается с движением вперед и вокруг.

### **Тема 22. Прыжок *sissonne simple***

Изучается по пятой позиции сначала, стоя лицом к станку, а затем на середине с фиксацией позы приземления.

### **Тема 23. Полька**

Изучается с движением вперед и вокруг.

### **Тема 24 Сценический бег**

Сценический бег с выворотными ногами изучается по прямой, в диагональ, по кругу под музыку.

### **Тема 25. *Soutenu***

Движение изучается из пятой позиции и с шагом в сторону.

**Движения на пуантах**

### **Тема 26. *Releve* на пальцах**

Изучается стоя лицом к станку по первой, второй и пятой позициям.

### **Тема 27. *Echarpe* на пальцах**

Изучается, стоя лицом к станку.

## **1.5 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

## **2. Содержание курса народно-характерного танца**

### **Второй год обучения**

### **2.1 Вводное занятие**

Рассказ о народно-характерном танце с демонстрацией некоторых движений и поз.

### **2.2 Движения лицом к опоре.**

#### **Тема 2. *Demi-plie, demi-point***

Эти движения изучаются лицом к станку по шестой, первой, второй и третьей позициям.

#### **Тема 3. Упражнения для стоп**

Упражнения выполняются лицом к станку и включают полупальцы, пальцы, сокращение, вытягивание стоп.

#### **Тема 4. Упражнения с акцентом на пятках**

Упражнения лицом к станку по первой, второй, третьей и шестой позициям.

#### **Тема 5. Упражнения с перемещением стоп**

Упражнения выполняются преимущественно лицом к станку и включают перемещение стоп из одного положения в другое, приподнимая пятки или носки.

### **2.3 Движения с опорой одной рукой.**

#### **Тема 6. Позиции ног, корпуса и головы**

Изучаются позиции ног, корпуса и головы с поворотами и наклонами.

#### **Тема 7. *Grand plie***

Движение изучается сначала лицом к станку, а потом за одну руку по всем позициям.

#### **Тема 8. *Battement tendu* с переходом рабочей ноги с носка**

**на каблук**

Движение выполняется лицом к станку по шестой и третьей позициям.

**Тема 9. Battement tendu с plie на опорной ноге**

Движение выполняется сначала лицом к станку по первой и третьей позициям, а потом за одну руку.

**Тема 10. Battement tendu с ударом в третьей позиции**

Движение выполняется лицом к станку с plie на опорной ноге.

**Тема 11. Battement tendu jete с plie**

Движение изучается стоя лицом к станку по первой и третьей позициям

**Тема 12. Выстукивания с переменной положения стоп**

Движение выполняется по третьей позиции с переводом ноги вперед-назад и чередуя выворотное и завернутое положение.

**Тема 13. Подготовка к веревочке**

Выполняются по третьей позиции passe с переводом ноги назад поочередно правой и левой ногой .

#### **2.4 Движения без опоры.**

**Тема 14. Характерные поклоны**

Изучаются простые формы характерных поклонов.

**Тема 15. Выстукивание ритма**

Включает воспроизведение ритма как хлопками, так и выстукиваниями ногами ( в разных сочетаниях).

**Тема 16. Припадания**

Движение выполняется по прямой линии в две стороны.

**Тема 17. Русский бег**

Бег изучается с движением вперед и в сторону.

**Тема 18. Шаги галопа.**

Движение изучается с продвижением вперед и в сторону без перемены и с переменной ног.

#### **2.5 Зачетное занятие**

Зачетное занятие проводится в конце года.

### **3.Свободная пластика с элементами художественной гимнастики.**

**Второй год обучения.**

#### **3.1 Вводные занятия .**

#### **3.2 Упражнения со скакалкой**

**Тема 2. Упражнения со скакалкой**

Изучаются наклоны, прыжки со скакалкой одинарные и двойные, прокручивание скакалки.

**Тема 3. Бег со скакалкой.**

#### **3.3 Упражнения на силу**

**Тема 4. Упражнения для укрепления мышц позвоночника**

Выполняются подъемы ног назад стоя лицом к стенке. Выполняются прогибы в талии назад лежа на животе «лодочка».

## **Тема 5. Упражнения на силу ног в сочетании с растяжкой**

### **3.4 Ходьба и бег.**

**Тема 6. Сочетание всех видов ходьбы с танцевальными движениями**

**Тема 7. Бег с опорой на руки.**

**Тема 8. Имитация пластики животных**

Изучаются движения по пластике характерные разным животным: обезьянам, волкам, медведям, змеям, птицам.

### **3.5 Партерные движения**

**Тема 9. Партерный урок с элементами акробатики**

**Тема 10. Упражнения “кораблик”, “лягушка”, “кошечка” совершенствование**

### **3.6 Упражнения на гибкость**

**Тема 11. Шпагаты с повышенной опоры**

**Тема 12. Упражнения на гибкость у опоры**

### **3.7 Движения на координацию и пластику.**

**Тема 13. Упражнения у опоры с элементами классического экзерсиса**

**Тема 14. Элемент «волна» и «круглый присед» у опоры**

**Тема 15. Изучение элементов «равновесие» у опоры**

**Тема 16. Взмахи руками в сочетании с движениями туловища**

### **3.8 Акробатические движения.**

**Тема 17. Изучение кувырка вперед, назад**

**Тема 18. Акробатический элемент «колесо»**

**Тема 19. Мост из положения стоя.**

### **3.9 Прыжки и повороты**

**Тема 20. Прыжки на двух ногах с поворотами на 180 и 360 градусов**

**Тема 21. Повороты на 180 и 360 градусов на двух ногах и на одной ноге**

**Тема 22. Прыжки на двух ногах с продвижением**

### **3.10 Зачетные занятия (4 часа)**

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

## **4. Репетиционно-сценическая практика**

**Примерный репертуар для занимающихся второй год**

Дети на елке (балет «Щелкунчик»)

Танцы на балу («Щелкунчик»)

Блошки («Муха-Цокотуха»)

«Ласточки», «Кошки»

Шуточный восточный танец

«Куклы», «Полька» Д.Шостаковича.

Также возможна постановка нового номера после согласования на педсовете. Выступления проводятся примерно два раза в год.

## Учебный план третьего года обучения

№	Раздел или тема	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	<i>Классическая хореография</i>	72	12	60	наблюден
1.1	Вводные занятия	4	1	3	
1.2	Экзерсис с опорой за одну руку	18	3	15	
1.3	Упражнения на середине зала	22	4	18	
1.4	Прыжки	18	3	15	
1.5	Пуанты	6	1	5	
1.6	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
2	<i>Народно-характерный танец</i>	72	16	56	наблюден
2.1	Вводные занятия	4	1	3	
2.2	Упражнения, стоя лицом к станку	18	3	15	
2.3	Упражнения с опорой за одну руку	14	2	12	
2.4	Упражнения на середине зала	24	5	19	
2.5	Танцевальные этюды	8	1	7	
2.6	Зачетные занятия	4	-	4	оценивани
3	<i>Свободная пластика с элементами художественной гимнастики</i>	72	11	61	наблюдени
3.1	<b>Вводные занятия</b>	4	1	3	
3.1	Акробатические упражнения	16	4	12	
3.2	Бег и прыжки	16	2	14	
3.3	Упражнения на гибкость и амплитуду	26	3	23	тесты
3.4	Упражнения со скакалкой	6	1	5	тесты
3.5	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
4	<i>Репетиционно-сценическая практика</i>	72	12	60	наблюден
4.1	<b>Репетиции</b>	66	11	55	разбор
4.2	<b>выступления</b>	6	1	5	анализ
	Итого	288	51	227	

## 1. Содержание курса по классической хореографии

### Третий год обучения

#### 1.1 Вводные занятия

Содержат повторение изученных движений, и направлены на улучшение физической формы после летнего отдыха.

#### 1.2 Движения с опорой одной рукой.

##### Тема 2. Plie-releve, grand plie, port de bras

Выполняется по всем позициям.

##### Тема 3. Battement tendu с plie

Выполняются с чередованием tendu и plie по первой, второй, пятой и четвертой позициям

#### **Тема 4. Jete, jete pique**

Движение включает в себя чередование jete и pique и выполняется по пятой позиции крестом. Указанные движения выполняются по пятой позиции с фиксацией положения ноги в воздухе.

#### **Тема 6. Rond de jambe par terre**

Выполняется по первой позиции в медленном темпе, держась одной рукой, сначала en dehors, а затем en dedans.

#### **Тема 7. Battement fondu, double fondu**

Выполняется по пятой позиции в медленном темпе, держась одной рукой. При исполнении double fondu возможно demi pointe с ногой на sou de pied.

#### **Тема 9. Rond de jambe en l'air**

изучается, держась одной рукой, сначала без вращения работающей ногой.

#### **Тема 10. Releve lent на 90 градусов**

Изучается крестом по пятой позиции, держась одной рукой.

#### **Тема 11. Pettit battement**

Изучаются, держась одной рукой сначала без полупальцев, а затем возможно с полупальцами.

#### **Тема 12. Grand battement**

Изучается, держась одной рукой, по пятой позиции крестом. Сначала с фиксацией работающей ноги на носке после маха

### **1.2 Движения на середине зала.**

#### **Тема 13. Epaulement, croisee, effacee, ecartee, arabesque**

изучаются на середине зала, с фиксацией работающей ноги вытянутым носком на полу.

#### **Тема 14. Temps lie**

изучается в маленьких позах сначала без перегиба корпуса.

#### **Тема 15. Сценический бег**

с выворотными ногами изучается по прямой, в диагональ, по кругу под музыку.

#### **Тема 16. port de bras**

Изучаются первое, второе, третье, четвертое и пятое на середине.

#### **Тема 17. Battement tendu и jete**

изучаются крестом по первой и по пятой позициям.

#### **Тема 18. Soutenu**

на середине изучаются из пятой позиции и с шагом в сторону.

#### **Тема 19. preparation к пируэтам**

Изучается сначала в форме фиксации положения passé, а затем со вскоком со второй и с четвертой позиций.

#### **Тема 20. Balance**

изучается сначала без рук, а затем с участием рук, корпуса и головы.

#### **Тема 21. Rond de jambe par terre**

на середине зала изучается сначала с фиксацией проходящих

положений en de hors, а затем en de dans.

### **Тема 22. Releve lent на 90 градусов**

сначала en face крестом из пятой позиции, а затем в позы croisee, ecartee, первый arabesque.

### **Тема 23. Польша**

Изучается с движением во всех направлениях ( назад и в сторону).

## **1.3 Прыжки.**

### **Тема 24. Прыжок assemble**

Может разучиваться сначала лицом к станку, а затем на середине зала. Assemble выполняется в сторону по пятой позиции.

### **Тема 25. Прыжок маленькое jete**

в сторону из пятой позиции выполняется сначала лицом к станку с остановкой после приземления, а затем на середине зала.

### **Тема 26. Echarpe**

в 4-ю позицию изучается сначала en face с остановкой в четвертой позиции, а затем с поворотом в croise.

### **Тема 27. Прыжок temps leve**

изучается сначала лицом к станку, а затем на середине зала.

### **Тема 28. Прыжок sissonne fermee**

изучается сначала, двигаясь в сторону, с остановкой после приземления. Затем sissonne fermee можно изучать, двигаясь вперед.

### **Тема 29. Sissonne**

в первый арабеск изучается с шага с невысоким подъемом ноги.

### **Тема 30. Прыжки emboitte**

Прыжки выполняются с ногами поднятыми на 45 градусов вперед или назад.

### **Тема 31. Тур в воздухе**

Прыжок изучается из пятой позиции, ногами выполняется changement de pieds. После прыжка следует остановка.

### **Тема 32. Прыжок pas de chat**

Изучается сначала из пятой позиции, а затем с шага толчковой ногой.

## **1.4 Упражнения на пуантах.**

### **Тема 33. Releve на пальцах**

на одну ногу изучается стоя лицом к станку по пятой позиции.

### **Тема 34. Echarpe на пальцах**

изучается, стоя лицом к станку по пятой и четвертым позициям..

### **Тема 35. Pas de bourree suivi**

изучается сначала лицом к станку по пятой позиции, а затем на середине зала .

Мальчики во время пуантовых движений могут выполнять эти же движения на полупальцах.

## **1.5 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

## **2. Содержание курса народно-характерного танца**

**Третий год обучения.**

### **2.1 Вводные занятия.**

### **2.2 Движения лицом к станку.**

#### **Тема 2. Rond de jambe par terre**

Движение изучается лицом к станку с вытянутой и с сокращенной стопой.

#### **Тема 3. Battement fondu**

Движение выполняется, стоя лицом к станку по третьей позиции в сторону.

#### **Тема 4. "Штопор"**

Движение изучается по шестой позиции лицом к станку сначала без заворота бедер.

#### **Тема 5. Battement developpe с plie**

Движение изучается лицом к станку с открыванием ноги в сторону и назад.

#### **Тема 6. Grand battement с plie**

Движение выполняется в сторону и назад, стоя лицом к станку, а вперед, стоя спиной к станку.

#### **Тема 7. Saute с разножками**

Saute с разножками выполняются выпрямленными в коленях ногами, стоя лицом к станку по естественной позиции. Стопы в прыжке вытянуты.

#### **Тема 8. Подскоки в полном приседе и присядка**

Движение изучается сначала лицом к станку по естественной позиции.

#### **Тема 9. Качалка**

Качалка изучается лицом к станку сначала одними ногами.

### **2.3 Движения с опорой одной рукой.**

#### **Тема 10. Plie**

Движения plie выполняются с опорой за одну руку в комбинации с чередованием выворотных и невыворотных позиций.

#### **Тема 11. Battement tendu**

Движение выполняется с подъемом пятки опорной ноги, изучается крестом с опорой одной рукой.

#### **Тема 12. Battement tendu**

Движение выполняется с plie на опорной ноге, изучается крестом с опорой одной рукой.

#### **Тема 13. Battement jete**

Движение выполняется с подъемом пятки опорной ноги, изучается крестом с опорой одной рукой.

#### **Тема 14. Battement jete**

Движение выполняется с ударом работающей ногой, изучается крестом по третьей позиции с опорой одной рукой.

#### **Тема 15. Battement fondu**



### **3. Содержание курса свободной пластики с элементами художественной гимнастики**

#### **Третий год обучения**

##### **3.1 Вводные занятия**

##### **3.1 Упражнения на гибкость и амплитуду**

**Тема 2** Упражнение «червячок» вперед и назад

**Тема 3** Упражнения на силу ног в сочетании с растяжкой

**Тема 4** Махи по максимальной амплитуде

**Тема 5** Махи назад в кольцо у опоры

**Тема 6** Шпагаты с повышенной опоры с наклонами

**Тема 7** Равновесия на полупальцах у опоры

##### **3.2 Акробатика**

**Тема 8** Переворот вперед с одной ноги

**Тема 9** Переворот назад с одной ноги

**Тема 10** Переворот вперед на локтях

**Тема 11** Равновесия в больших позах

##### **3.3 Упражнения со скакалкой**

**Тема 12** Бег со скакалкой с поворотами

**Тема 13** Прыжки со скакалкой.

##### **3.4 Бег и прыжки**

**Тема 14** Сочетание разных видов бега с танцевальными движениями

**Тема 15** Прыжки с ноги на ногу с пролетом вперед

**Тема 16** Прыжки с туром с одной ноги

**Тема 17** Разножки в прыжках с двух ног

Изучаются двойные прыжки со скакалкой.

##### **3.5 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся минимум два раза в год.

У мальчиков в качестве акробатических движений изучается переступание на руках в стойке на руках у опоры, отработка «Колеса», кувырки с переходом в шпагат. В качестве силовых движений изучается угол на полу с опорой на руки, упор на руки с ногами в стороны, отжимание

в упоре лежа и в вися на руках, подтягивание на перекладине и т.п.

### **4. Репетиционно-сценическая практика**

#### **Третий год обучения.**

##### **Примерный репертуар.**

Маленькие снежинки в балете «Новый Щелкунчик»

«Розовые» в вальсе из балета «Новый Щелкунчик»

«Китайский танец» из балета «Новый Щелкунчик»

«Менуэт» на музыку А.Шнитке.

Тараканы, Кузнечик, Бабочки, Жучки Светлячки, Бабушка Пчела в балете  
«Муха-Цокотуха»

«Ноктюрн» музыка Ф.Шопена

«Гусары» музыка Г.Свиридова

«Птицы» музыка Э.Грига.

«Прогулка в стиле ретро»

Также возможна постановка и репетиции других номеров соответствующих урону подготовки.

Выступления проводятся минимум два раза в год.

### Учебный план четвертого года обучения

№	Раздел или тема	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	<b>Классическая хореография</b>	72	12	60	наблюден
1.1	Вводные занятия	4	1	3	
1.2	Экзерсис с опорой за одну руку	10	2	8	
1.3	Упражнения на середине зала	24	4	20	
1.4	Прыжки	24	4	20	
1.5	Пуанты	6	1	5	
1.6	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
2	<b>Народно-характерный танец</b>	72	12	60	наблюден
2.1	Вводные занятия	4	1	3	
2.2	Упражнения у станкуа	24	4	20	
2.3	Упражнения на середине зала	32	6	26	
2.4	Танцевальные этюды	8	1	7	
2.5	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
3	<b>Свободная пластика с элементами художественной гимнастики</b>	72	9	63	наблюден
3.1	<b>Вводные занятия</b>	4	1	3	
3.2	Акробатические упражнения	8	1	7	
3.3	Бег и прыжки	18	2	16	
3.4	Упражнения на гибкость и амплитуду	12	2	10	тесты
3.5	Упражнения со скакалкой	8	1	7	тесты
3.6	Упражнения на силу	18	2	16	тесты
3.7	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
4	<b>Репетиционно-сценическая практика</b>	72	12	60	наблюден
4.1	<b>Репетиции</b>	66	11	55	анализ
4.2	<b>выступления</b>	6	1	5	разбор
	Итого	288	51	227	

# 1. Содержание курса по классической хореографии

## Четвертый год обучения

### 1.1 Вводные занятия.

#### 1.2 Движения у станка.

##### Тема 2. **Double frappe**

К уже пройденным движениям у станка добавляется движение double frappe, изучаемое крестом с точной фиксацией двух *cou de pied*.

##### Тема 3. **Ballancoire**

Движение изучается сначала на 45 градусов, а затем в больших позах у станка крестом, держась одной рукой.

##### Тема 4. **Pour batterie**

Движение изучается лицом к станку сериями по три-четыре *batterie* с остановкой работающей ноги в сторону носком в пол.

##### Тема 5. **Tombe**

*Tombe* из больших поз у станка сначала изучается *en face*.

##### Тема 6. **Flic-flac**

Движение у станка изучается без поворота в спокойном темпе с точной фиксацией каждого положения.

#### 1.3 Движения на середине зала.

##### Тема 7. **Арабески**

Позы арабеска изучаются на середине зала, используя *releve lent* или *battement developpe*.

##### Тема 8. **Pirouette**

Изучается сначала один тур из пятой позиции с соскоком назад, а затем один тур из четвертой позиции с соскоком в ту же четвертую позицию.

##### Тема 9. **Pas de basque**

изучается сначала с окончанием через полупальцы, а потом с соскоком.

##### Тема 10. **Туры en dedans**

изучаются, начиная с туров *rique*, как наиболее простых для исполнения.

##### Тема 11. **Temps lie**

Движение на 90 градусов изучается на середине зала сначала без полупальцев.

##### Тема 12 **Port de bras**

Изучается шестое *port de bras*.

#### 1.4 Прыжки.

##### Тема 13. **Sissonne tombee**

Прыжок вперед, в сторону и назад может изучаться сначала *en face*, а потом на *croisee*.

##### Тема 14. **Chasse sissonne**

Движение изучается сначала в первый арабеск, а потом во второй и третий.

### **Тема 15. Echappe battu**

Прыжок изучается с одинарными заносками со второй позиции и приземлением опять во вторую позицию .

### **Тема 16. Sissonne ouvert**

Прыжок изучается сначала en face в сторону на 45 градусов, а затем вперед и назад.

### **Тема 17. glissade assemble**

Прыжок сначала изучается без участия рук в форме маленького прыжка, а затем с участием рук как большой прыжок.

### **Тема 18. grand jete**

Прыжок изучается сначала с шага в первый арабеск, а затем с glissade.

## **1.5 Движения на пуантах.**

### **Тема 19. Pas jete**

Изучается сначала лицом к станку, а затем на середине зала.

### **Тема 20. Pas glissade en tournant**

Изучается на середине зала с продвижением в сторону по прямой линии.

### **Тема 21. Sissonne simple**

на пальцах сначала изучается у станка, а затем на середине зала.

## **1.6 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

## **2. Содержание курса народно-характерного танца Четвертый год обучения**

### **2.1 Вводные занятия**

### **2.2 Движения у опоры**

#### **Тема 2. Rond de jambe par terre**

Изучается с опорой за одну руку с вытянутой и с сокращенной стопой работающей ноги и с plie на опорной ноге.

#### **Тема 3. Заключение**

Изучается сначала одинарное у станка без участия рук, а затем двойное.

#### **Тема 4. Выстукивания пятками**

Изучаются в сочетании с ударами полупальцами и пальцами у станка.

#### **Тема 5. Battement developpe**

Изучается крестом с опорой одной рукой .

#### **Тема 6. Grand battement**

Изучается с опорой одной рукой крестом по пятой позиции с полупальцами и с plie.

#### **Тема 7. Pas de bourree c tombe**

### **2.3 Движения на середине зала**

#### **Тема 8. проходки**

Изучаются с включением в них различных ритмических и танцевальных

элементов, в зависимости от уровня занимающихся.

#### **Тема 9. Восьмерка руками**

изучается сначала отдельно каждой рукой, а затем с участием двух рук.

#### **Тема 10. Разные виды бега**

Изучаются, отличающиеся по ритму, характеру, направлению движения, танцевальным элементам.

#### **Тема 11. Soutenu**

Изучается на середине в разных вариантах ( на plie, en dehors – en dedans с определенными руками, со скачками).

#### **Тема 12. Русский ход**

Изучается в разном характере мягком, лирическом и более остром, динамическом.

#### **Тема 13. Подскоки**

Подскоки на двух ногах и на одной изучаются в сочетании с разными шагами.

#### **Тема 14. Ход "тарантеллы"**

Изучается основной в сочетании с шагами и emboitte.

#### **Тема 15. "Ковырялка"**

Изучается сначала без участия рук, а потом могут добавляться руки.

#### **Тема 16. Тур в воздухе**

Тур изучается с согнутыми ногами изучается по шестой позиции.

#### **Тема 17. Ballance**

Движение изучается с низкими руками на талии или во второй позиции.

### **2.4 Этюды**

Разучиваются два этюда в разных характерах ( русский, тарантелла).

### **2.5 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год

## **3. Содержание курса свободной пластики с элементами художественной гимнастики**

### **Четвертый год обучения**

#### **3.1 Вводные занятия**

#### **3.2 Упражнения на гибкость**

##### **Тема 2. Захваты ног руками назад**

Захват одноименной рукой.

##### **Тема 3. Захваты ног руками в сторону**

Захват противоположной рукой.

##### **Тема 4. Растяжки с повышенной опоры**

Растяжки в шпагате с высоты стула лицом к опоре, спиной к опоре и боком.

#### **3.3 Упражнения на силу**

##### **Тема 5. Удержание ног на максимальной высоте на полупальцах у**

**опоры**

**Тема 6. Releve в вертикальном шпагате у опоры**

**Тема 7. Наклоны и прогибы корпуса в вертикальном шпагате у опоры лицом к стенке и спиной к стенке**

**Тема 8. Подъем ног вперед в вися на шведской стенке**

**Тема 9. Упражнения для силы мышц спины**

### **3.4 Бег и прыжки**

**Тема 10. Прыжок со сменой ног вперед и назад у опоры**

**Тема 11. Прыжок jete**

**Тема 12. Маховые прыжки**

**Тема 13. Подходы к большим прыжкам**

**Тема 14. Pas de chat**

### **3.5 Скакалка**

**Тема 15. Двойные прыжки на время**

**Тема 16. Прыжки в повороте**

### **3.6 Акробатика**

**Тема 17. Переворот вперед с двух ног**

**Тема 18. Переворот назад с двух ног**

### **3.7 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год

## **4. Репетиционно-сценическая практика**

### **Четвертый год обучения**

#### ***Примерный репертуар***

Сиреневые в вальсе из «Нового Щелкунчика»

Снежинки из «Нового Щелкунчика»

Скоморохи из «Муъхи-Цокотухи»

Комарик и Муха из «Мухи-Цокотухи»

«Тарантелла»

«Танец для вас»

«Птицы» музыка Э.Грига (полностью)

«Класс-концерт» музыка сборная.

«Трио гимназистов» музыка Р.Глиэра

*Возможна постановка новых номеров и репетиция уже танцованных номеров для выступлений.*

*Выступления проводятся не реже двух-трех раз в год.*

## **Учебный план пятого года обучения**

№	Раздел или тема	Колич-во часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	<b><i>Классическая хореография</i></b>	72	11	61	наблюден
1.1	Вводные занятия	4	1	3	
1.2	Экзерсис с опорой за одну руку	14	2	12	

1.3	Упражнения на середине зала	20	3	17	
1.4	Прыжки	24	4	20	
1.5	Пальцы	6	1	5	
1.6	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
2	<b><i>Народно-характерный танец</i></b>	72	13	59	наблюден
2.1	Вводные занятия	4	1	3	
2.2	Упражнения у станка	18	3	15	
2.3	Упражнения на середине зала	34	7	27	
2.4	Танцевальные этюды	12	2	10	
2.5	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
3	<b><i>Свободная пластика с элементами художественной гимнастики</i></b>	72	11	61	наблюден
3.1	<b><i>Вводные занятия</i></b>	4	1	3	
3.2	Акробатические упражнения	14	2	12	
3.3	Бег и прыжки	16	2	14	
3.4	Упражнения на гибкость и амплитуду	12	2	10	тесты
3.5	Упражнения со скакалкой	10	2	8	тесты
3.6	Упражнения на силу	12	2	10	тесты
3.7	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
4	<b><i>Репетиционно-сценическая практика</i></b>	72	12	60	наблюден
4.1	<b><i>Репетиции</i></b>	66	11	55	анализ
4.2	<b><i>выступления</i></b>	6	1	5	разбор
5	<b><i>История и современность хореографии</i></b>	72	60	12	опрос
5.1	<b><i>История балетного театра</i></b>	36	30	6	
5.2	<b><i>Новости балетного мира</i></b>	36	30	6	
	Итого	360	121	239	

## Содержание курса по классической хореографии Пятый год обучения

### 1.1 .Вводные занятия

### 1.2 Упражнения у станка

#### Тема 2 . **Batement fondu**

Движение выполняется на полупальцах с чередованием ног.

#### Тема 3. Подготовка к турам в больших позах

Подготовка у станка заключается в выполнении в этих позах plie, releve, а на середине зала это- выполнение препарасьон и вскок на полупальцы в большую позу.

#### Тема 4.**Grand battement jete ballance**

Движение у станка выполняется с максимальными махами ноги выше 90 градусов.

#### Тема 5. **Pas ballote**

Pas ballote вперед и назад у станка изучается в медленном темпе с акцентом на наклоне корпуса.

#### **Тема 6. Grand rond de jambe**

Изучается Grand rond de jambe в сторону en de hors и en de dans

#### **Тема 7 . Пируэт в остановку в большой позе**

Позы остановки: attitude вперед и назад, arabesque вперед и назад.

#### **Тема 8. Fouette**

Движение изучается медленно вперед и назад в адажио и в fondu.

### **1.3 Движения на середине**

#### **Тема 9 . Пируэт**

Изучаются двойные пируэты в разных вариантах.

#### **Тема 10. Pas de bourree en tournant**

На середине это движение изучается после изучения с полуповоротом, держась одной рукой.

#### **Тема 11. Tour chainee**

Движение изучаются по прямой линии или в диагональ по два-три поворота.

#### **Тема 12. Tour lent**

Движение выполняется в больших позах на середине и изучается в медленном темпе на всей стопе. Сначала это позы arabesque и attitude.

#### **Тема 13. Вальсовый шаг**

При изучении вальсового шага сначала объясняется движение balance en tournant.

#### **Тема 14. Туры в больших позах**

Туры изучаются в attitude и arabesque en de dans.

### **1.4 Прыжки**

#### **Тема 15. Pas de chat**

Прыжок в разножку изучается с подхода в форме glissade или с шага, выполняя подряд несколько прыжков.

#### **Тема 16 . Sissonne ouvert**

Прыжок выполняется в большие позы. Нога открывается как через passé, так и прямо.

#### **Тема 17 . Saut de basque**

Прыжок изучается с шага в сторону.

#### **Тема 18 . Pas de poissonne**

Прыжок изучается сначала с шага, а затем с подхода.

#### **Тема 19 . Pas ballonne**

Прыжок изучается вперед и в сторону.

#### **Тема 20 . Pas de sicaux**

Прыжок изучается с шага вперед с окончанием в арабеск.

### **1.5 Движения на пуантах**

#### **Тема 21. Бег на пальцах**

изучается по шестой позиции с продвижением сначала вперед, а затем и назад.

#### **Тема 22. De sus de sous suivie**

Движение сначала изучается у станка, а затем на середине зала.

### **Тема 23 . Releve в маленьких позах**

Движение изучается у опоры.

## **1.6 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

## **2. Содержание курса народно-характерного танца**

### **Пятый год обучения**

#### **2.1 Вводные занятия**

#### **2.2 Движения у станка**

##### **Тема 2. Flic и flac**

Изучаются с опорой одной рукой сначала в сторону, а потом вперед и назад.

##### **Тема 3. Pas tortille**

Движение изучается в комбинации с rond de jambe .

##### **Тема 4. Венгерское заключение.**

Движение изучается сначала без участия рук, а затем с руками.

##### **Тема 5. Опускание на одно колено**

Движение выполняется с длинного шага с участием корпуса и рук.

##### **Тема 6 . Движения «Лезгинки»**

Изучаются движения: основной шаг, тесьма, скачки на одной ноге.

##### **Тема 7 . Испанские руки и хлопки.**

##### **Тема 8. Адажио в восточном стиле**

#### **2.3 Движения на середине зала**

##### **Тема 9. Венгерский ход**

##### **Тема 10. Греческий ход**

Изучается основной с поворотом в талии из стороны в сторону на 180 градусов сначала с фиксированными руками.

##### **Тема 11. Голубец**

Движение изучается сначала лицом к станку, а затем на середине зала с фиксированными руками.

##### **Тема 12. Блинчик**

Движение изучается сначала с остановкой, а потом подряд.

##### **Тема 13 . Renvercais**

##### **Тема 14. Испанские шаги**

##### **Тема 15. Кабриоль**

Изучаются маленькие кабриоли в сторону с tombe.

##### **Тема 16. Ключ**

Движение изучается с руками на талии.

##### **Тема 17. Качалка**

Движение изучается в сторону сначала без рук.

#### **2.4 Танцевальные этюды**

##### **Тема 18. Этюд в венгерском стиле**

##### **Тема 19. Этюд в испанском стиле**

## **2.5 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

## **3. Содержание курса свободной пластики с элементами художественной гимнастики**

**Пятый год обучения**

### **3.1 Вводные занятия**

### **3.2 Упражнения на силу**

**Тема 2 . Подъем ног вперед в висе на шведской стенке**

**Тема 3 . Ballancoire**

Покачивающие движения поднятой на 90 градусов ногой вперед или назад.

**Тема 4. Силовые упражнения для мышц спины**

Упражнения выполняются лежа на животе либо с прогибом корпуса, либо с подъемом прямых ног до вертикального положения.

**Тема 5. Удержание поднятой рукой ноги на максимальной амплитуде**

**Тема 6. Наклоны и прогибы корпуса в вертикальном шпагате у опоры лицом к стенке и спиной к стенке**

### **3.3 Упражнения на гибкость**

**Тема 6. Махи назад в кольцо у опоры**

**Тема 7 . Ловля ноги рукой с маха вперед и назад**

**Тема 8 . Шпагаты с повышенной опоры во всех направлениях**

Движение выполняется с наклонами и перегибами корпуса.

### **3.4 Бег и прыжки**

**Тема 9 . Прыжок касаясь в кольцо**

**Тема 10 . Прыжки с подхода в поперечный шпагат**

**Тема 11 . Прыжки с поворотом в воздухе**

**Тема 12. Прыжки со сменой ног в воздухе**

### **3.5 Скакалка**

**Тема 13. Танцевальные движения со скакалкой**

**Тема 14 . Прыжки через скакалку в шпагат**

**Тема 15. Двойные прыжки на время**

### **3.6 Акробатика**

**Тема 16 . Ходьба в мостике вперед и назад**

**Тема 17 . Бочка**

Движение тренируется у шведской стенки

**Тема 18 . Переворот вперед на одну ногу**

**Тема 19 . Переворот назад на одну ногу**

Движение выполняется с подъемом в конце на полупальцы с поднятой назад ногой.

### **3.7 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год

## 4. Репетиционно-сценическая практика

### Пятый год обучения

#### Примерный репертуар.

«Оранжевые» в вальсе из «Нового Щелкунчика»

«Летучие мыши» из «Нового Щелкунчика»

«Испанский танец» из «Нового Щелкунчика»

«Пауки» из «Мухи-Цокотухи»

«Улица» музыка Д.Шостаковича

«Терем» муз. обработка

«Цветочницы» музыка Р.Глиэра

«Русский танец» музыка Р.Глиэра.

Также возможна постановка и репетирование других номеров, соответствующих уровню подготовки воспитанников студии.

#### Выступления

Выступления проводятся не реже трех раз в год.

## 5. История и современность хореографии

### 5.1. История хореографии

Творчество П.И.Чайковского для балетного театра «Щелкунчик» «Спящая красавица», «Лебединое озеро» просмотр видео разных постановок, в том числе студии «Пируэт» объяснение и обсуждение. Балеты «Фея кукол», «Копелия». знакомство с материалами журнала «Балет», посвященных истории балета. Балет в 20 веке.

### 5.2 Новости балетного мира

Знакомство с новыми журналами «Балет», «Студия антре», «Линия», «Про танец»

## Учебный план шестого года обучения

№	Раздел или тема	Колич-во часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	<b>Классическая хореография</b>	72	12	60	наблюден
1.1	Вводные занятия	4	1	3	
1.2	Экзерсис с опорой за одну руку	14	2	12	
1.3	Упражнения на середине зала	32	5	27	
1.4	Прыжки	14	3	11	
1.5	Пальцы	4	1	3	
1.6	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
2	<b>Народно-характерный танец</b>	72	12	60	наблюден
2.1	Вводные занятия	4	1	3	
2.2	Упражнения у станка	20	4	16	
2.3	Упражнения на середине зала	28	5	23	
2.4	Танцевальные этюды	12	2	10	
2.5	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
3	<b>Свободная пластика с элементами художественной гимнастики</b>	72	8	64	наблюден
3.1	<b>Вводные занятия</b>	4	1	3	

3.2	Акробатические упражнения	8	1	7	
3.3	Бег и прыжки	16	2	16	
3.4	Упражнения на гибкость и амплитуду	30	2	10	тесты
3.5	Упражнения на силу	10	2	16	тесты
3.6	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
4	<b>Репетиционно-сценическая практика</b>	72	12	60	наблюден
4.1	<b>Репетиции</b>	66	11	55	разбор
4.2	<b>выступления</b>	6	1	5	анализ
5	<b>История и современность хореографии</b>	72	60	12	опрос
5.1	История балетного театра	36	30	6	
5.2	Новости балетного мира	36	30	6	
	Итого	360	104	256	

## 1. Содержание курса по классической хореографии Шестой год обучения

### 1.1 Вводные занятия

#### 1.2 Упражнения у станка

##### Тема 2 . Battement fondu

Движение выполняется на полупальцах с чередованием ног и рондом

##### Тема 3. Rond de jambe en l air

Изучается со сменой темпа с plie releve

##### Тема 4. Grand battement jete ballance

Движение у станка выполняется с максимальными махами ноги выше 90 градусов с остановками в больших позах.

##### Тема 5. Pas ballote

Pas ballote вперед и назад у станка изучается в медленном темпе с полупальцами и с акцентом на наклоне корпуса.

##### Тема 6. Battement developpe

Изучается из plie с подъемом на полупальцы

##### Тема 7 . Пируэт в остановку в большой позе

Позы остановки: attitude, arabesque, a la seconde

##### Тема 8. Fouette

Движение изучается медленно во всех направлениях в адажио и в fondu.

#### 1.3 Движения на середине

##### Тема 9 . Пируэт

Изучаются двойные пируэты в разных вариантах, с разными руками.

##### Тема 10. Pas de bourree en tournant

Движение изучается на середине как связка в комбинациях.

##### Тема 11. Tour chaine

Движение изучаются по прямой линии или в диагональ по три-четыре

поворота.

#### **Тема 12. Tour lent**

Движение выполняется в больших позах на середине и изучается в медленном темпе на всей стопе. Сначала это позы arabesque и attitude, затем с ногой вперед и в сторону.

#### **Тема 13. Вальсовый шаг**

Используется в связках в адажио и в прыжках.

#### **Тема 14. Туры в больших позах**

Туры изучаются во всех больших позах en de dans.

### **1.4 Прыжки**

#### **Тема 15. Pas de chat**

Прыжок в разножку выполняется с подхода в форме glissade и с подхода tombe pas de bourree.

#### **Тема 16 . Sissonne ouvert**

Прыжок выполняется в большие позы. Нога открывается как через passé, так и прямо. Вперед и назад с переменной ноги.

#### **Тема 17 . Saut de basque**

Прыжок изучается с шага в сторону, а потом с шоссе

#### **Тема 18 . Pas de zefir**

Прыжок изучается сначала с шага, а затем с подхода.

#### **Тема 19 . Pas ballonne**

Прыжок изучается вперед и в сторону включается в связки

#### **Тема 20 . Pas de ciseau**

Прыжок изучается с шага вперед с окончанием в арабеск.

### **1.5 Движения на пуантах**

#### **Тема 21. Бег на пуантах**

изучается по шестой позиции с продвижением сначала вперед, а затем и назад с участием рук и окончанием в позе на пуантах.

#### **Тема 22. De sus de sous suivie**

Движение выполняется на середине зала en tournant

#### **Тема 23 . Releve в маленьких позах**

Движение выполняется на середине зала

### **1.6 Зачетные занятия ( 4 часа)**

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

## **2. Содержание курса народно-характерного танца Шестой год обучения**

### **2.1 Вводные занятия**

### **2.2 Движения у станка**

**Тема 2. Цыганские движения руками и корпусом**

**Тема 3. Цыганские флики с руками**

**Тема 4. Переход с колена на колени**

**Тема 5. Piouette**

- Тема 6. Adagio венгерское
- Тема 7. Grand battement с веревочкой
- 2.3 Движения на середине зала
  - Тема 8. Ключ с участием рук
  - Тема 9. Pas мазурки
  - Тема 10. Renvercais с прыжком
  - Тема 11. Пируэт с различными остановками
  - Тема 12. Pas de chat в испанском характере
  - Тема 13. Saut de basque
  - Тема 14. Перекидные прыжки
  - Тема 15. Fouette

Изучаются разные виды движения fouette от маленьких с ногами на полу до больших прыжковых.
- 2.4 Танцевальные этюды
  - Тема 16. Этюд в цыганском стиле
  - Тема 17. Этюд в испанском стиле
- 2.5 Зачетные занятия
 

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

### **3. Содержание курса свободной пластики с элементами художественной гимнастики**

#### **Шестой год обучения**

- 3.1 Вводные занятия
- 3.2 Упражнения на силу
  - Тема 2 . Подъем прямых ног вперед в висе на шведской стенке
  - Тема 3 . Ballancoire

Покачивающие движения поднятой на 90 градусов ногой во всех направлениях.

  - Тема 4. Силовые упражнения для мышц спины

Упражнения выполняются лежа на животе либо с прогибом корпуса, либо с подъемом прямых ног до вертикального положения.

  - Тема 5. Удержание поднятой ноги на максимальной амплитуде

Упражнение выполняется на полупальцах.
- 3.3 Упражнения на гибкость
  - Тема 6. Махи назад в кольцо
  - Тема 7 . Ловля ноги рукой с маха вперед и назад на полупальцах
  - Тема 8 . Шпагаты с повышенной опоры во всех направлениях

Движение выполняется с наклонами и перегибами корпуса.
- 3.4 Бег и прыжки
  - Тема 9 . Прыжок касаясь в кольцо
  - Тема 10 . Прыжки с подхода в поперечный шпагат с разных подходов
  - Тема 11 . Прыжки с поворотом в воздухе с двух ног и с одной ноги
  - Тема 12. Прыжки со сменой ног в воздухе в том числе ( revoltade)

### **3.5 Скакалка**

**Тема 13. Танцевальные связки со скакалкой**

**Тема 14 . Прыжки через скакалку в шпагат с подхода**

**Тема 15. Двойные прыжки на время**

### **3.6 Акробатика**

**Тема 16 . Ходьба в мостике вперед и назад на скорость**

**Тема 17 . Бочка**

Движение сначала тренируется у шведской стенки, а потом в мостике на ковре.

**Тема 18 . Переворот вперед на одну ногу**

Движение выполняется с подъемом корпуса к поднятой вперед ноге.

**Тема 19 . Переворот назад на одну ногу**

Движение выполняется из положения с поднятой на 90 градусов ноги, лежащей на шведской стенке.

### **3.7 Зачетные занятия**

Зачеты проводятся два раза в год

## **4. Репетиционно-сценическая практика**

### **Шестой год обучения**

#### **Примерный репертуар**

Солистка в китайском танце из «Нового Щелкунчика»

Восточный танец из «Нового Щелкунчика»

Щелкунчик, из «Нового Щелкунчика»

Оранжевые в вальсе из «Нового Щелкунчика»

Король летучих мышей из «Нового Щелкунчика»

Снежная фея из «Нового Щелкунчика»

Вальс музыка Р.Глиэра

«Бег» музыка Р.Обри

Также возможна постановка и репетирование других номеров, соответствующих уровню подготовки воспитанников студии.

## **5. История и современность хореографии**

### **5.1. История хореографии**

Творчество П.И.Чайковского для балетного театра «Щелкунчик» «Спящая красавица», «Лебединое озеро», просмотр видео разных постановок, в том числе студии «Пируэт» объяснение и обсуждение, знакомство с материалами журнала «Балет», посвященных истории балета. Творчество С.С.Прокофьева - балет «Золушка».

### **5.2 Новости балетного мира**

Знакомство с новыми журналами «Балет», «Студия антре», «Линия», «Про танец»

## **Учебный план седьмого года обучения**

№	Раздел или тема	Колич-во часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	<b>Классическая хореография</b>	72	12	60	наблюден
1.1	Вводные занятия	4	1	3	
1.2	Экзерсис с опорой за одну руку	14	2	12	
1.3	Упражнения на середине зала	32	5	27	
1.4	Прыжки	14	3	11	
1.5	Пальцы	4	1	3	
1.6	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
2	<b>Джазовый танец</b>	72	11	61	наблюден
2.1	Изоляция координация	24	4	20	
2.2	Упражнения для позвоночника	16	3	13	
2.3	уровни	14	2	12	
2.4	Кросс	8	1	7	
2.5	прыжки	6	1	5	
2.6	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
3	<b>Свободная пластика с элементами художественной гимнастики</b>	72	8	64	наблюден
3.1	<b>Вводные занятия</b>	4	1	3	
3.2	Акробатические упражнения	8	1	7	
3.3	Бег и прыжки	16	2	16	
3.4	Упражнения на гибкость и амплитуду	30	2	10	тесты
3.5	Упражнения на силу	10	2	16	тесты
3.6	Зачетные занятия	4	-	4	оцениван
4	<b>Репетиционно-сценическая практика</b>	72	12	60	наблюден
4.1	<b>Репетиции</b>	66	11	55	анализ
4.2	<b>выступления</b>	6	1	5	разбор
5	<b>История и современность хореографии</b>	72	60	12	опрос
5.1	История балетного театра	36	30	6	
5.2	Новости балетного мира	36	30	6	
	Итого	360	104	256	

## 1. Содержание курса по классической хореографии

### Седьмой год обучения

#### 1.1 Вводные занятия

#### 1.2 Упражнения у станка

Тема 2. Адажио на полупальцах

Тема 3. Grand battement на полупальцах

Тема 4. Pirouette с temps releve

Движение выполняется с остановкой в большой позе.

Тема 5. Grand fouette en de hors

Тема 6. Grand fouette en de dans

#### 1.3 Упражнения на середине

Тема 7. Battement tendu и jete en tournant

Тема 8 . Battement fondu

Движение изучается на полупальцах.

Тема 9 . Rond de jambe en l`air

Движение изучается на полупальцах

Тема 10 . Туры в больших позах

Изучаются туры en de hors в attitude и arabesque

Тема 11. Fouette маленькие

Изучается в традиционном варианте en de hors, начиная с трех-четырех оборотов.

Тема 12. Grand renvercais en de hors

Тема 13. Grand renvercais en de dans

Тема 14. Grand fouette en de dans

Тема 15. Grand fouette en de hors

#### **1.4 Прыжки**

Тема 16. Entrechat quatre

Тема 17. Echarpe

Прыжок выполняется с целым поворотом.

Тема 18. Ballonne

Прыжок изучается с продвижением вперед и назад.

Тема 19. Cabriole

Тема 20. Grand fouette

Тема 21. Перекидное jete

#### **1.5 Движения на пуантах**

Тема 22. Soutenu

Тема 23. Pirouette

#### **1.6 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

## **2. Содержание курса джазового танца (7 год обучения)**

### **2.1 Раздел 1: Изоляция, координация.**

- Понятие «центр», изолированное движение разных центров;
- голова – наклоны, повороты, круги, полукруги, движения вперед-назад и из стороны в сторону;
- плечи – прямые направления, круги и полукруги
- грудная клетка – движения вперед-назад
- таз – движения вперед-назад, из стороны в сторону, круги, полукруги;
- руки – движения изолированных ареалов (кисть, предплечье, вся рука целиком), позиции рук;
- ноги – движения изолированных ареалов, переводы стоп из параллельного в выворотные положения, позиции ног
- голова – наклоны, повороты, круги, sundari, движения исполняются вперед-назад, из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом;

- плечи – крест, квадрат, twist;
- грудная клетка – крест, квадрат;
- пелвис – крест, квадрат;
- руки – движения изолированных ареалов;
- ноги – движения изолированных ареалов, выполнение движений в выворотном и не выворотном положениях, ротация бедра;
- координация движений рук и ног без передвижения и с передвижением

## **2.2 Раздел 2: упражнения для позвоночника.**

- flat back вперед, в сторону, назад;
- изгибы торса – arch, low back (округление позвоночника в пояснично-грудном отделе), curve (округление верхней части позвоночника), twist
- contraction, release
- flat back – вперед, назад, в сторону, полукруги, круги
- roll down, roll up
- body roll
- deep body bend, side stretch
- изгибы позвоночника – twist, спираль и др.
- contraction, release, high release

## **2.3 Раздел 3: уровни.**

- основные уровни «стоя», «сидя», «лёжа»
- упражнения стретч-характера в различных положениях
- упражнения на contraction, release в положении «сидя»
- упражнения twist, спирали торса в положении сидя
- выполнение упражнений стоя (на полупальцах, на всей стопе, колени присогнуты)
- сидя, «на четвереньках», на коленях
- лежа (на спине, на животе, на боку)

## **2.4 Раздел 4: кросс**

- flat step (шаг на всю стопу)
- шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону, вперед-назад
- шаги по квадрату;
- джаз. походка: на plie, releve, plie-releve, plie-releve с passé, с passé на вытянутой опорной ноге.

## **2.5 Раздел 5: прыжки.**

- hop
- jump, straight jump
- leap

## **2.6 Зачетные занятия проводятся два раза в год**

# **3. Содержание курса свободной пластики с элементами**

## **художественной гимнастики (седьмой год обучения)**

### **3.1 Вводные занятия**

### **3.2 Упражнения на силу**

Тема 2. Приподнимания без опоры на руки, сидя в шпагате

Тема 3. Удержание ног в уголке в вися на стенке

Тема 4. Сидя на пятке одной ноги, подъем другой ноги назад  
Движение выполняется лицом к опоре.

Тема 5. Удержание корпуса в прогибе назад, лежа на животе

Тема 6. Удержание ноги в вертикальном шпагате у стенки

### **3.3 Упражнения на гибкость**

Тема 7. Упражнения для стоп

Упражнения выполняются сидя и стоя. Выполняется ходьба на пальцах.

Тема 8. Шпагаты с повышенной опоры

Шпагаты выполняются с высоты стула во всех направлениях с наклонами корпуса.

Тема 9. Захваты ног руками

Движение выполняется лежа и стоя с захватом ноги противоположной рукой.

Тема 10. Складка с повышенной опоры

Тема 11. Упражнения для растягивания мышц голени и голеностопа

Тема 12. Махи с максимальной амплитудой

Махи назад у опоры выполняются как прямой ногой, так и в кольцо.

Тема 13. Складка назад, стоя

### **3.4 Бег и прыжки**

Тема 14. Sout de basque

Тема 15. Fouette

Тема 16. Кольцо в прыжке с двух ног

Тема 17. Двойные прыжки на скакалке на время

### **3.5 Акробатика**

Тема 18. Шпагат в стойке на руках

Тема 19. Стойка на локтях в прогибе назад

Тема 20. Колесо назад и вперед с опорой на локти

### **3.6 Зачетные занятия**

Зачеты проводятся два раза в год

## **Репетиционно-сценическая практика (седьмой год обучения)**

Щелкунчик, Маша и Принц из «Нового Щелкунчика»

«Испанский» музыка Ж.Бизе

«Павана» музыка Форе.

«Город» музыка аранжировка.

«Чайки» музыка Крейслер.

«Память» музыка С.Уандера.  
 «Бег» музыка Р.Обри  
 «Жди меня» музыка Г.Свиридова

## 5. История и современность хореографии

### 5.1. История хореографии

Творчество М.Фокина: «Шопениана», «Половецкие пляски» и др.

Творчество А.Хачатуряна: Спартак, Чипполино, Гаяне.

Дуэты из классических балетов.

### 5.2 Новости балетного мира

Знакомство с новыми журналами «Балет», «Студия антре», «Линия», «Про танец»

## Учебный план восьмого года обучения

№	Раздел или тема	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	<b>Классическая хореография</b>	72	12	60	наблюдени
1.1	Вводные занятия	4	1	3	
1.2	Экзерсис с опорой за одну руку	14	2	12	
1.3	Упражнения на середине зала	32	5	27	
1.4	Прыжки	14	3	11	
1.5	Пальцы	4	1	3	
1.6	Зачетные занятия	4	-	4	оценивание
2	<b>Джазовый танец</b>	72	11	61	наблюдени
2.1	Изоляция координация	20	3	17	
2.2	Упражнения для позвоночника	16	3	13	
2.3	уровни	14	2	12	
2.4	Кросс	8	1	7	
2.5	Вращения	4	1	3	
2.6	прыжки	6	1	5	
2.7	Зачетные занятия	4	-	4	оценивание
3	<b>Свободная пластика</b>	72	9	63	наблюдени
3.1	<b>Вводные занятия</b>	4	1	3	
3.2	Акробатические упражнения	8	1	7	
3.3	Бег и прыжки	16	2	14	
3.4	Упражнения на гибкость и амплитуду	20	2	18	тесты
3.5	Упражнения на силу	10	1	9	тесты
3.6	Вращения	6	1	5	
3.7	Скакалка	4	1	3	тесты

3.8	Зачетные занятия	4	-	4	
4	<b>Репетиционно-сценическая практика</b>	72	12	60	наблюдени
4.1	<b>Репетиции</b>	66	11	55	анализ
4.2	<b>выступления</b>	6	1	5	разбор
5	<b>История и современность хореографии</b>	72	60	12	опрос
5.1	История балетного театра	36	30	6	
5.2	Новости балетного мира	36	30	6	
	Итого	360	104	256	

## 1. Содержание курса по классической хореографии Восьмой год обучения

### 1.1 Вводные занятия

### 1.2 Упражнения у станка

Тема 2. Адажио на полупальцах

Тема 3. **Grand battement** на полупальцах

Тема 4. **Pirouette c temps releve**

Движение выполняется с остановкой в большой позе.

Тема 5. **Grand fouette en de hors** на полупальцах

Тема 6. **Grand fouette en de dans** на полупальцах

### 1.3 Упражнения на середине

Тема 7 . **Battement tendu** и **jete en tournant**

Тема 8 . **Battement fondu**

Движение изучается на полупальцах с поворотом на 90 градусов

Тема 9 . **Rond de jambe en l'air**

Движение изучается на полупальцах *tour lent*

Тема 10 . Туры в больших позах

Туры *a la seconde* и с переходом из одной позы в другую

Тема 11. **Fouette** маленькие

Включая двойные повороты.

Тема 12. **Grand renvercais en de hors**

Тема 13. **Grand renvercais en de dans**

Тема 14. **Grand fouette en de dans** с поворотом

Тема 15. **Grand fouette en de hors** с подскоком

### 1.4 Прыжки

**Echappe** с поворотом

Прыжок выполняется с целым поворотом в пятой и во второй позициях ног.

**Echappe с двойной заноской**

**Ballonne**

Прыжок изучается с продвижением вперед, назад и в сторону

**Cabriole**

Во всех направлениях

**Grand fouette**

В различные позы с разных подходов

**Перекидное jete**

С разными руками и разных подходов

**Jete en tournant**

### **1.5 Движения на пуантах**

**Soutenu**

**Pirouette**

**Tour chaine**

### **1.6 Зачетные занятия**

Зачетные занятия проводятся два раза в год.

## **2.Содержание курса джазовый танец (восьмой год обучения)**

### **2.1 раздел изоляция, координация** (изолированное движение каждого центра, понятия «крест, квадрат, круг, полукруг, восьмерка)

голова – более усложненные комбинации движений

плечи – «восьмерка», твист

грудная клетка – крест, квадрат, начинать с разных точек

пелвис – восьмерка, shimmi, jelly roll

свинговое раскачивание двух центров

координация движения рук и ног без передвижения и с передвижением упражнения на баланс

lunge (выпады в параллельные и выворотные 2 или 4 позиции)

### **2.2 раздел «упражнения для позвоночника»:**

комбинации из ранее пройденных движений

diagonal flat back

lateral (наклоны в сторону)

### **2.3 раздел «уровни»:**

- выполнение упражнений стоя (на полупальцах, на всей стопе, на согнутых коленях, «на четвереньках», стоя на коленях); сидя; лежа (на спине, на животе, на боку);

- упражнения на смену уровней, смена положения на 8,4,2 счета;

- упражнения стрэтч-характера в различных положениях;

- переход из уровня в уровень на 8, 4 счета

### **2.4 раздел «кросс»:**

трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах

триплеты с продвижением вперед

step touch

cross touch

camel walk

- шаги с «мультипликацией»
- triplet с продвижением вперед, назад, по кругу
- jazz slide
- jazz split
- chasse на полу, на воздух
- kick ball change
- pas de bourree на месте, вперед, в сторону
- сочетание различных ритмов во время движения
- grand battement на месте и с продвижением по диагонали (на plie, releve, plie-releve)

Постепенно усложняется ритмический рисунок. Применяется сочетание различных ритмов в движениях.

### **2.5 Раздел 5: вращения**

- ½ поворота на двух ногах по 4-ой позиции
- chaine turn

- вращения на одной ноге  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  поворота, другая нога согнута в положение параллельное passé
- поворот soutenu ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ , целый)

## **2.6 Раздел 6: прыжки**

- arch jump
- pike jump
- tuck jump («стульчик»)
- прыжок jump (с двух ног на две)
- соединение в комбинации движений, изученных ранее

## **2.7 Зачетные занятия**

# **3. Содержание курса свободной пластики с элементами художественной гимнастики**

## **Восьмой год обучения**

### **3.1 Вводные занятия**

Направлены на приведение организма в физическую форму. Повторение пройденных упражнений.

### **3.2 Упражнения на гибкость.**

Шпагаты с повышенной опоры (вторая-третья рейка гимнастической стенки) с наклонами и прогибами корпуса и с захватом рукой задней ноги.

Мостик на одну ногу (вторая поднята вытянутой вверх)

### **3.3 Акробатика.**

Перевероты вперед с фиксацией шпагата и подъем корпуса к вытянутой вверх ноге.

Выполняются связки из изученных элементов.

### **4.4 Вращения.**

Туры шене с различными положениями рук.

Пируэт в вертикальном шпагате с фиксацией ноги руками.

Пируэт «панше» в шпагате назад с наклоном корпуса вниз

Фуэте серийные с включением двойных вращений.

### **3.5 Прыжки.**

Прыжки в шпагаты с различных подходов с различными приземлениями и с различными положениями рук.

Прыжки с вращениями в воздухе в различных вариантах с поворотами от 360 до 720 градусов.

### **3.6 Упражнения со скакалкой**

Двойные прыжки на время (за 30 секунд)

Связки из нескольких элементов.

### **3.7 Упражнения на силу.**

Подъем вытянутых ног в висе на шведской стенке до касания над головой

Лежа на животе прогибы назад до касания руками шведской стенки

Подъем ног вперед и назад, поднятых на 90 градусов.

Махи в захват в вертикальном шпагате вперед и назад.

### **3.8 Зачетные занятия** проводятся два раза в год

## Учебный план девятого года обучения

№	Раздел или тема	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Теория	Практика	
1	<b>Классическая хореография</b>	72	12	60	наблюдение
1.1	Вводные занятия	4	1	3	
1.2	Экзерсис с опорой за одну руку	14	2	12	
1.3	Упражнения на середине зала	32	5	27	
1.4	Прыжки	14	3	11	
1.5	Пальцы	4	1	3	
1.6	Зачетные занятия	4	-	4	оценивание
2	<b>Джазовый танец</b>	72	11	61	наблюдение
2.1	Разогрев	8	1	7	
2.2	Изоляция координация	20	3	17	
2.3	Упражнения для позвоночника	10	2	8	
2.4	Вращения	8	1	7	
2.5	Кросс	12	2	10	
2.6	прыжки	10	1	9	
2.7	Зачетные занятия	4	-	4	оценивание
3	<b>Свободная пластика</b>	72	11	61	наблюдение
3.1	Вводные занятия	4	1	3	
3.2	Акробатические упражнения	8	1	7	
3.3	Прыжки	12	2	10	
3.4	Упражнения на гибкость и амплитуду	22	3	19	тесты
3.5	Упражнения на силу	10	2	8	тесты
3.6	Вращения	8	1	7	
3.7	Упражнения со скакалкой	4	1	3	тесты
3.8	Зачетные занятия	4	-	4	
4	<b>Репетиционно-сценическая практика</b>	72	12	60	наблюдение
4.1	<b>Репетиции</b>	66	11	55	анализ
4.2	<b>выступления</b>	6	1	5	разбор
5	<b>История и современность хореографии</b>	72	60	12	опррос
5.1	История балетного театра	36	30	6	
5.2	Новости балетного мира	36	30	6	
	Итого	360	106	254	

### 1.Содержание курса по классической хореографии

#### Девятый год обучения

##### 1.1 Вводные занятия

Направлены на приведение организма занимающихся в надлежащую физическую форму.

### **1.1 – 1.5 Основные занятия**

Направлены на повторение и отработку изученных движений классического танца с целью совершенствования исполнительского мастерства и поддержания хорошей классической формы. Изученные движения исполняются в различных связках и комбинациях в разном темпе и направлении с различной стилистической окраской. Могут по усмотрению педагога добавляться новые движения для изучения.

**1.6 Зачетное занятие** проводится один или два раза в год.

## **2. Содержание джазовый танец (девятый год обучения)**

### **2.1 Раздел 1: разогрев**

- Разогрев с использованием уровней.
- Соединение разогрева в единую комбинацию.
- Сочетание различных ритмов во время движения

### **2.2 Раздел 2: координация, изоляция.**

- Соединение движений головы и других центров
- плечи – разноритмические движения
- грудная клетка – круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости
- таз – соединение в комбинации ранее изученных движений, движения одним бедром
- ноги, руки – соединение движений с движениями других изолированных центров, с комбинациями шагов.
- понятие «бицентризм»
- движение двух центров в параллель и в оппозицию

### **2.3 Раздел 3: упражнения для позвоночника.**

- продолжение изучения и тренировка пройденных движений
- hinge

### **2.4 Раздел 4: вращения**

- вращения на двух ногах
- pirouette en dehors и en dedans (на вытянутой опорной ноге и на plie)
- touch turn
- pique turn

### **2.5 Раздел 5: кросс**

- pas de bourge с продвижением назад
- продолжение изучения пройденных движений
- комбинации шагов в различных направлениях

### **2.6 Раздел 6: прыжки**

- saut с окончанием в attitude в сторону, вперед, назад, arabesque или passé
- leap с одной ноги на другую, с продвижением

- pas de chat по параллельной позиции

**2.7 Зачетные занятия** проводятся два раза в год

### **3. Содержание курса свободной пластики с элементами художественной гимнастики**

#### **Девятый год обучения**

##### **3.1 Вводные занятия**

Направлены на приведение организма в хорошую физическую форму.

##### **3.2-3.7 Основные занятия**

Выполняются уже пройденные движения для их отработки и совершенствования и для поддержания хорошей физической формы.

Регулярное выполнение акробатических упражнений, а также специальных упражнений на гибкость, силу, координацию и скорость позволяет развивать и поддерживать двигательные способности на высоком уровне.

В основных занятиях изученные движения могут выполняться в разном сочетании и связках. Могут по усмотрению педагога добавляться новые движения для изучения.

**3.8 Зачетные занятия** проводятся два раза в год.

### **4. Репетиционно-сценическая практика ( девятый год)**

Отработка уже исполненных номеров и выступление с ними в концертах. Подготовка новых номеров сольного и группового характера.

### **5. История и современность хореографии**

#### **5.1. История хореографии**

Творчество П.И.Чайковского для балетного театра «Щелкунчик» «Спящая красавица», «Лебединое озеро», просмотр видео разных постановок, в том числе студии «Пируэт» объяснение и обсуждение, знакомство с материалами журнала «Балет», посвященных истории балета. Творчество С.С.Прокофьева - балет «Золушка», «Ромео и Джульетта» Творчество Минкуса балет «Дон-Кихот» и «Пахита» Знакомство с творчеством Д.Баланчина, Д.Роббинса, Ф.Аштона и М.Миллана, Л.Якобсона

#### **5.2 Новости балетного мира**

Знакомство с новыми журналами «Балет», «Студия антре», «Линия», «Про танец»

## **Методические приемы используемые при проведении занятий**

При теоретическом объяснении исполнения движений используются следующие методические приемы:

- образное сравнение
- гиперболизация ошибки
- эталонное исполнение

При практическом разучивании и отработке движений и комбинаций используются следующие методические приемы:

- разучивание движений в две стороны
- использование имитационных движений
- поиск коренной причины ошибки
- выбор формы замечания в зависимости от типа нервной системы обучающегося

обучающегося

- разучивание танцев с перспективой творческого роста
- чередование в занятии комбинаций с повышенной нагрузкой и

облегченных

При репетировании сценических номеров используется принцип индивидуально-личностного подхода, в связи с чем номера обычно корректируются в соответствии с индивидуальностью исполнителей.

## **Оценочные и методические материалы:** **Методические материалы**

1. Тексты выступлений на семинарах и конференциях, педсоветах, методических объединениях
  - выступление на педсовете
2. справочные материалы
  - Балет: энциклопедия.- М.:Советская энциклопедия 1981.623 с.
  - Всеобщая история танца.- М.:Эксмо, 2009.-608 с.
3. методические пособия
  - Ваганова А.Я. Основы классического танца. - 5-е изд. - Л.: Искусство, 1980. - 142 с.
  - Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - М.: Искусство, 1983. - 207 с.
  - Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. - М.: Искусство, 1989. - 160 с.
  - Домарк В.Ю. Классический танец. Размышление балетного педагога. Мастер-класс мужского театрального урока: Учебное пособие.-СПб.: «Лань», «Планета музыки». 2010. 128с.
  - Альберт Г. Александр Пушкин. Школа классического танца.- М.: Артист. Режиссер.Театр, 1996.-255с.
  - Громов Ю.И., Звездочкин В.А., Каплан С.С. Мужской танец в петербургской балетной школе: Педагогическое наследие В.И.Пономарева.-СПб.: СПбГУ, 2004.-124 с.
  - Звездочкин В.А. Классический танец: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусства и культуры.- 2-е изд., испр. И перераб. – ростов н/Д:»Феникс», 2005. 410с.
  - Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс). 2-е изд. - М.: Искусство, 1981. - 262 с.
  - Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. - М.: Искусство, 1976. - 272 с.
  - Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. – СПб.: «Лань». «Планета музыки», 2009.-384 с.
  - Мессерер А.М. Танец, мысль, время. 2-е изд. - М.: Искусство, 1990. – 265 с.
  - Мессерер А.М. Уроки классического танца. - М.: Искусство, 1967. – 552 с.
  - Джозеф С.Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки.- «Мастер-принт», 2009. 111с.
  - Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: ФИС, 1984. - 176 с.
  - Лисицкая Т.С. Методика проведения урока хореографии в спортивной гимнастике. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 22 с.
  - Методика развития прыгучести у студентов и учащихся хореографических отделений: Методические рекомендации / Сост. А.М.Аттиков, А.П.Фроленков. - Л.:ЛГИК, 1987. - 28 с.

- Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. - М.: ВТО, 1972. - 398 с.
  - Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец История.Методика.Практика
4. планы и конспекты занятий
    - конспекты занятий по классическому танцу
    - конспекты занятий по характерному танцу
    - конспекты занятий по свободной пластике с элементами художественной гимнастики
    - конспект занятий по джазовому танцу
    - планы проведения репетиций
  5. методические разработки
    - методические разработки по разминке и разогреву перед занятием классическим танцем
    - методические разработки по работе с наиболее одаренными детьми
    - методические разработки по построению занятия классической хореографией
    - методические разработки по развитию двигательных способностей занимающихся хореографией
  6. методические рекомендации
    - методические рекомендации по началу занятия классическим танцем
    - методические рекомендации по построению урока классического танца
    - методические рекомендации по развитию гибкости
    - методические рекомендации по развитию прыгучести
    - методические рекомендации по технике исполнения хореографических прыжков и вращений
    - методические рекомендации об окончании занятия по хореографии
  7. тематические подборки и папки
    - тематическая папка по классическому танцу
    - тематическая папка по характерному танцу
    - тематическая папка по художественной гимнастике и свободной пластике
    - тематическая папка по джазовому танцу
  8. инструкции для педагогов
    - должностная инструкция педагога ОДОД
    - инструкция по технике безопасности
    - инструкция по пожарной безопасности
    - инструкция по проведению коллективных мероприятий
    - инструкция по проведению занятий хореографией и гимнастикой
  9. сценарии коллективных мероприятий, дел, праздников
    - программа концерта «Люблю тебя – Петра творенье» 2009 г.
    - программа спектакля «Петербург- три века в танце» 2012 г.
    - либретто балета «Новый Щелкунчик» 2013 г.
    - либретто мюзикла «Муха-Цокотуха» 2013 г.
    - программа праздника к Новому Году 2012 г.

- программа отчетного концерта 2013 год
- либретто балета «Пирикключения Маугли» 2013 г.

#### 10. Материалы по работе с родителями

- планы работы с родителями на год
- протоколы родительских собраний
- фото отчеты о прошедших мероприятиях

### Наглядные средства обучения

#### 1. Аудио материалы

- аудио записи всех исполняемых студией «Пируэт» хореографических произведений: «Новый Щелкунчик» П.И.Чайковского  
«Муха-Цокотуха» Сергея Сушко  
«Петербург-три века в танце» Свиридов, Глиэр,  
Чайковский, Обри, Градский.  
Более 30 номеров на музыку русских и зарубежных композиторов
- аудио записи классической и современной музыки, предполагаемой к будущим постановкам
- аудио записи уроков классического, характерного и современного танца

#### 2. Видеоматериалы

- видеозаписи всех выступлений театра-студии «Пируэт»
- видеозаписи классических балетов
- видеозаписи современных балетов
- видеозаписи гала-концертов звезд балета
- видеозаписи уроков Академии русского балета им.Вагановой

#### 3. Фотографии

- фотографии фрагментов выступлений воспитанников студии
- фотографии в журналах «Балет» и «Антре»

### Литература для педагогов

1. Адамсон И. У англичан секретов нет // Легкая атлетика. - 1992. - № 12. - С.12-14.
2. Азбука тренировки легкоатлета / Й.Вацула, Э.Достал, В.Вомачка. - Минск: Польша, 1986. - 136 с.
3. Алисов Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики ее развития: Автореферат. - Л., 1971.
4. Базарова Н.П. Классический танец. Методика обучения в четвертом и пятом классах. - Л.: Искусство, 1975. - 182 с.
5. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - М.: Искусство, 1983. - 207 с.
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФИС, 1981. - 220 с.

7. Биомеханика прыжка в высоту / В.М.Зациорский, И.В.Лазарев, Н.Г.Михайлов, Н.А.Якунин. - М.: ГЦОЛИФК, 1982. - 49 с.
8. Блок Л.Д. Классический танец: История и современность. - М.: Искусство, 1987. - 556 с.
9. Бондарчук А. Еще раз о "спортивной форме" // Легкая атлетика. - 1991. - № 1.
10. Брегг П.С. Программа по оздоровлению позвоночника. Система ухода за ногами. - М.: Серебряный вес, 1994. - 62 с.
11. Брегг П.С. Чудо голодания. - М.: ВПО "ИКС", 1991. - 88 с.
12. Булкин В.А. Развитие силы и быстроты у подростков средствами и методами физического воспитания: Автореферат. - М., 1968.
13. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - 5-е изд. - Л.: Искусство, 1980. - 142 с.
14. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФИС, 1971. - 312 с.
15. Валукин Е.П. Мужской классический танец. - М.: ГИТИ им.Луначарского, 1987. - 101 с.
16. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 8. - С.21-28.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Спорт, 1988. - 332 с.
18. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФИС, 1977. - 215 с.
19. Верхошанский Ю.В. Прыгучесть спортсмена, ее скоростно-силовая структура и специфичность // Теория и практика физической культуры. - 1970. - № 10. - С.2-6.
20. Ветошкина Э.В. Прыгучесть и прыжковая выносливость у занимающихся художественной гимнастикой // Гимнастика. - М., 1971. - Вып.2. - С.53-55.
21. Виноградова В.И. Движения фигуриста при создании начального вращения в прыжках закручиванием тела // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 1. - С.13-16.
22. Возможности использования пальцевой дерматоглифики в спортивном отборе // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 3. - С.10-15.
23. Волынский А.Л. Книга ликований. - М.: Артист режиссер театр, 1992. - 299 с.
24. Гедик М.А., Баралидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
25. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. - М.: Искусство, 1989. - 160 с.
26. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. - Минск: Вышэйшая школа, 1985. - 256 с.
27. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988. - 285 с.
28. Денискина В.Е. Исследование двигательного качества прыгучести у художественных гимнасток различного возраста и квалификации и обоснование методики ее развития: Автореферат. - М., 1973.

29. Детская спортивная медицина . Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева, 2-е изд. - М.: Медицина, 1991. - 560 с.
30. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для ин-тов физ.культуры. - М.: ФИС, 1979. - 264 с.
31. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: ФИС, 1971. - 288 с.
32. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФИС, 1991. - 202 с.
33. Дьячков В.М. Прыжок в высоту с разбега. - М.: ФИС, 1958. - 212 с.
34. Дьячков В.М. Прыжок в высоту. 2-е изд. - М.:ФИС,1970. - 96 с.
35. Егоров Л. Путь третий // Легкая атлетика. - 1991. - № 10. - С.15-16.
36. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М.: Высшая школа, 1985. - 384 с.
37. Жордочко Р.В., Полищук В.Д. Прыжок в высоту. - Киев: Здоров'я, 1985. - 143 с.
38. Жордочко Р.В., Соболев Л.Н., Соболев Ю.Л. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена. - Киев, 1980. - 17 с.
39. Жук В., Мартыненко Н. Альтернатива штанге // Легкая атлетика. - 1988. - № 11. - С.15.
40. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. - М.: Медицина, 1993. - 432 с.
41. Зациорский В.М., Аруин А.С., Солуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. - М.: ФИС, 1981. - 143 с.
42. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена ( Основы теории и методики воспитания). 2-е изд. - М.: ФИС, 1970. - 200 с.
43. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Советский спорт, 1993. - 64 с.
44. Ивойлов А.В. Соревнование и тренировка спортсмена. - Минск: Вышэйшая школа, 1982. - 144 с.
45. Калинина И.Ф. Возрастные изменения некоторых моторных и вегетативных систем при профессиональном обучении хореографическому искусству: Автореферат. - Калинин, 1970.
46. Козьминых М.Инертные высотницы // Легкая атлетика. - 1993. - № 8. - С.11.
47. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс). 2-е изд. - М.: Искусство, 1981. - 262 с.
48. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. - М.: Искусство, 1976. - 272 с.
49. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. - Л.: ЛГИК, 1980. - 95 с.
50. Кох И.Э. Основы сценического движения. - Л.: Искусство, 1970. - 566 с.
51. Книга тренера по легкой атлетике. 3-е изд. / Под ред. Л.С.Хоменкова. - М.: ФИС, 1987. - 399 с.
52. Крапивина Е.А. О методике обучения вращательным движениям в художественной гимнастике // Гимнастика: Сб. - М.: ФИС, 1987. - С.67-70.
53. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. - М.: Сов.Россия, 1975. - 192 с.

54. Левицкий Н.Г. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега // Сборник трудов. - М.: ГЦОЛИФК, 1958. - Вып.1. - С.90-111.
55. Легкая атлетика / Под общ.ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронина, Ю.Н.Примакова. - 4-е изд. - М.: ФИС, 1989. - 671 с.
56. Лечебная физическая культура / Под ред. С.Н.Попова. - М.: ФИС, 1988. - 271 с.
57. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: ФИС, 1984. - 176 с.
58. Лисицкая Т.С. Методика проведения урока хореографии в спортивной гимнастике. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 22 с.
59. Лисицкая Т.С., Козеева Т.В. Управление тренировочными нагрузками в женской спортивной гимнастике. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 14 с.
60. Лопухов Ф.В. Хореографические откровенности. - М.: Искусство, 1972. - 215 с.
61. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. - Петрозаводск: Петроком, 1992. - 318 с.
62. Мессерер А.М. Танец, мысль, время. 2-е изд. - М.: Искусство, 1990. - 265 с.
63. Мессерер А.М. Уроки классического танца. - М.: Искусство, 1967. - 552 с.
64. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям / Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. - Минск: Высш.шк., 1986. - 312 с.
65. Методика развития прыгучести у студентов и учащихся хореографических отделений: Методические рекомендации / Сост. А.М.Аттиков, А.П.Фроленков. - Л.:ЛГИК, 1987. - 28 с.
66. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена. - Киев, 1980.
67. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека: Учебник для хореографических училищ. - М.: Медицина, 1972. - 231 с.
68. Миронова З.С., Баднин И.А. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. - М.: Медицина, 1976. - 320 с.
69. Мишин А.Н. Основы техники многооборотных прыжков в фигурном катании: Методические рекомендации. - М., 1986. - 26 с.
70. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. - М.: ФИС, 1971. - 110 с.
71. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. – СПб.: «Лань». «Планета музыки», 2009.-384 с.
72. Морозова Л.А. Техника и методика обучения разновидностям "перекидного" прыжка в художественной гимнастике // Тезисы докладов XV научной конференции. - Смоленск, 1964. - С.58-61.
73. Назаров В.Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. - Минск: Польша, 1986. - 95 с.
74. Недобывайло В.П. Эффективность применения отягощений различной величины при развитии взрывной силы. На примере тренировки прыгунов в высоту: Автореферат. - Киев, 1981.
75. Николаев Ю.С., Нилов Е.И., Черкасов В.Г. Голодание ради здоровья. 2-е изд., доп. - М.: Сов.Россия, 1988. - 240 с.

76. Николай Зубковский: Сборник / Сост. Б.В.Бланков, В.А.Звездочкин. - Л.: Искусство, 1993. - 192 с.
77. Новерр Ж.Ж. Письма о танце и балетах. - Л.-М.: Искусство, 1965. - 376 с.
78. Озолин Н.Г. Путь к успеху. 2-е изд. - М.: ФИС, 1985. - 112 с.
79. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФИС, 1970. - 479 с.
80. Озолин Н.Г. Разминка спортсмена. - М.: ФИС, 1967. - 40 с.
81. Попов В.Б. Прыжок в длину. - М.: ФИС, 1977. - 96 с.
82. Проблемы оптимизации тренировочного процесса / Сост. Ю.А.Верхошанский. - М.: ГЦОЛИФК, 1982. - 109 с.
83. Сергеев В, Таранов В. Прыжок от "А" до "Я" // Легкая атлетика. - 1993. - № 4. - С.12-13.
84. Сермеев Б.В. Физиологическая и морфологическая характеристика развития подвижности в суставах человека в связи с возрастом и физической тренировкой: Автореферат. - Пермь, 1972.
85. Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высшей квалификации: Сб. трудов / Сост. Ю.В.Верхошанский. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 139 с.
86. Спортивная физиология / Под ред. Я.М.Коца. - М.: ФИС, 1986. - 240 с.
87. Спортивная медицина / Под ред. В.Л.Карпмана. - М.: ФИС, 1980. - 349 с.
88. Спортивная медицина и лечебная физическая культура / Под ред. А.Г.Дембо. - М.: ФИС, 1979. - 352 с.
89. Станевко С.Н. Особенности развития подвижности в тазобедренных суставах и методы ее совершенствования у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой: Автореферат. - Малаховка, 1981.
90. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. - М.: ФИС, 1987. - 80 с.
91. Стуколкина Н.М. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. - М.: ВТО, 1972. - 398 с.
92. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. 2-е изд. - М.: Искусство, 1981. - 479 с.
93. Теория и методика физического воспитания. 2-е изд. / Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. - М.: ФИС, 1976. - Т.1. - 303 с.
94. Теория и методика физического воспитания. 2-е изд. / Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. - М.: ФИС, 1976. - Т.2. - 256 с.
95. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / Под ред. В.Г.Алабина, М.П.Кривоносова. 2-е изд. - М.: ФИС, 1982. - 229 с.
96. Украин М.Л., Шеффер И.В., Антонов Л.К., Коренберг В.Б. Методика тренировки гимнасток. - М.: ФИС, 1976. - 172 с.
97. Учебник спортсмена. - М.: ФИС, 1964. - 456 с.
98. Физиология человека: Учебник для институтов / Под ред. Н.В.Зимкина. 4-е изд. - М.: ФИС, 1970. - 534 с.
99. Фокин М.М. Против течения: 2-е изд. - Л., Искусство, 1981. - 510 с.
100. Фолин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФИС, 1991. - 224 с.

101. Художественная гимнастика / Под ред. Т.С.Лисицкой. - М.: ФИС, 1982. - 232 с.
102. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. - Одесса, 1890. - 347 с.
103. Шевкова Н.М. Содержание прыжковой подготовки в художественной гимнастике на этапе углубленной специализации: Автореферат. - Л., 1989.
104. Юсупова Л.А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активной динамической гибкости в художественной гимнастике: Автореферат. - Киев, 1984.
105. Юшко Б., Бушулова Ю. Как развить скорость // Легкая атлетика. - 1991. - № 9. - С.14-15.
106. Ярмолович Л.И. Классический танец: Методическое пособие (первый и второй год обучения). - Л.: Музыка, 1986. - 87 с.
107. Beaumont G., Jdzikowski S. A manual of the theory and practice of classical theatrical dancing. Cecchetti method. - London, 1932. - 200 p.
108. Beaumont T. La lecon de danse. - Paris: Hachette, 1981 - 118 p.
109. Blasis C. Nouveau manuel complet de la danse. - Paris, 1866. - 112 p.
110. Bordier G. Anatomie appliquee a la danse. 3-e ed. - Paris: Amphora, 1978. - 491 p.
111. Gillot G., Prudhommeau G. Grammaire de la danse classique. - Paris: Hachette, 1969. - 317 p.
112. Demirova E. Leçons de danse classique. Vol.2: cycles moyen et superieur. - Paris: Amphora, 1987. - 336 p.
113. Dance. Current Selected Research. Vol.1. Ed. Lynnette Y. Overby, James H. Humphrey. AMS Press inc. New-York. 1989 - 268 p.
114. Houvion M. Saut a la perche. Paris, 1968. - 151 p.
115. Jacqoutin I. Une nouvele conception de l'echauffement // Education physique et sport. - 1987. - № 204. - P.13-15.
116. Keller J. Saut en hauteur // Education physique et sport. - 1990. - № 225. - P.32-36.
117. Laane R.-M. Pedagogie de la danse classique. - Paris: Amphora, 1981. - 317 p.
118. La methode de Nicolas Legat par mme Nicolaeva-Legat (conference). Archiv intern de la danse. Bibliothйque de l'Opera Garnier - 31 p.
119. Lifar S. Traite de danse academique. - Paris: Amicale, 1962 - 232 p.
120. Linval E. Traite modern de danse classique. 1. dictionaire dinamique. - Paris: Chiron. 1985 - 369 p.
121. Nicolas Legat. Heritage of a ballet master compliced and edited by John Gregory, Andre Eglevsky. Dance books Ltd. London, 1978. - 114 p.
122. Ten variegated class lessons in operatic dancing (classical school) by Nicolas Legat. Edited and arronged by Nadine Nicolaeva-Legat. Lesson I and II - 23 p. Bibliotheque de l'Opera Garnier.
123. Аткиков А.М. Принципиальные основы построения уроков классического танца. Личность и культура №6 2017

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ  
Учебные и методические материалы для обучающихся

**Рекомендуемая литература для обучающихся**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца.-М.: Искусство, 1983.
2. Блок Л.Д. Классический танец: История и современность.-М.: Искусство, 1987.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- 5-е изд. -Л.: Искусство, 1980
4. Звездочкин В.А. Классический танец. «Феникс», Ростов на дону, 2005
5. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. 2-е изд.-М.: Искусство, 1981
6. Мессерер А.М. Танец, мысль, время. 2-е изд.-М.: Искусство, 1990
7. Николай Зубковский: Сборник Сост. Бланков Б.В., Звездочкин В.А.- Л.: Искусство 1993
8. Фокин М.М. Против течения: 2-е изд. -Л.: Искусство 1981
9. Жадина О., Курамшин В. Школа балета Аскольда Макарова. Методика преподавания основ классического танца детям младшего возраста «Акропель», СПб, 1996.
10. Кейт Касл Балет. Детская энциклопедия. Изд-во: «Астрем», 1999
11. Поэзия движения: К истории создания художественной гимнастики в Ленинграде.-Л.: Лениздат, 1987
12. Айседора: Гастроли в России.-М.: Изд-во «АРТ» СТД РФ, 1992
13. Всеобщая история танца. М.-ООО «Изд-во «Эксмо», 2009

**Информационно-рекламные материалы**

1. буклеты
  - буклет о театре-студии «Пируэт»
  - буклет во время гастролей в Тайване
  - журнал «Нахимовец» с совместными фото с «Пируэтом»
2. статьи
  - статья в газете «Пулковский меридиан» «Петербургское солнце над Несебром» сентябрь 2010 года
  - статья в газете «Школяр» «праздник для учителей» май 2010 года
  - статья в школьной газете «Высокое напряжение» «Дружба, многогранность, трудолюбие» май 2011 года
  - статья в школьной газете «Высокое напряжение» «Петербург-три века в танце» май 2012 года
  - статья во французской газете «Прогресс» «Когда танец становится общим языком» 11 мая 2013 года
2. видеофильмы
  - видеофильм «Муха-Цокотуха», снятый на петербургском телевидении 1999 г.

- видеофильм с хореографическими номерами театра-студии «Пируэт», снятый на петербургском телевидении в 1999 г.
  - видеоклип о «Пируэте», смонтированный в 2007 году
  - видеозаписи основных выступлений коллектива
  - видеофильмы классических и современных балетов разных трупп
3. сайт о коллективе в Интернете
    - сайт о коллективе <http://www.piruet.org/>
  4. программки и афиши
    - программки всех спектаклей и основных концертов
    - афиши всех спектаклей и основных концертов

## РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ

### Материалы по отслеживанию результативности образовательной деятельности

#### Нормативные материалы

1. положения об итоговой и промежуточной аттестации
 

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

  - вводный, который проводится в начале занятий и предназначенный для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам.
  - текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
  - рубежный, представляющий из себя зачетное занятие в присутствии коллегии педагогов, публичные просмотры номеров.
  - итоговый, проводящийся по окончании учебного года или в форме выступлений на концертах.

Для закрепления полученных знаний и умений используется коллективный контроль в форме выступлений перед широкой публикой на концертах.

  - зачетные занятия в первый год обучения, и с третьего по девятый год обучения проводятся два раза в год,  
Во второй год обучения зачетные занятия по классическому танцу и свободной пластике проводятся два раза в год, а по характерному танцу один раз.
2. Критерии оценки на зачетах и выступлениях
  - на зачетных занятиях по классическому танцу оценивается правильность исполнения движений по форме, техничность, амплитуда движений, артистизм и эстетичность.
  - на зачетах по характерному танцу оценивается умение передать национальную окраску движений, характер музыки, темперамент и выразительность исполнения.
  - на зачетных занятиях по джазовому танцу оценивается координированность, пластичность, танцевальность и свобода владения своим телом.

- на зачетных занятиях по свободной пластике с элементами художественной гимнастики оцениваются силовые, скоростные пластические и координационные возможности занимающихся.
- во время публичных выступлений оценивается артистизм, способность к мобилизации, психологическое самообладание и т.п.

### 3. описание разработанной оценочной системы и др.

- В Оценочной системе в студии танца «Пируэт» используется пятибалльная шкала. За выполнение танцевальных и тестовых упражнений во время зачетных занятий выставляются баллы от 5 до 0 баллов ( 0 баллов может быть выставлено за тестовые упражнения на зачете по специальной физической подготовке, если обучающийся очень далек от требуемого уровня). После выставления оценок все баллы суммируются и выводится общая сумма, по которой определяется общее место по сумме баллов. Поскольку оценки выставляются с «+» и «-» , то они тоже учитываются, взаимно поглощая друг друга или увеличивая или уменьшая на пол балла общую сумму. Выведение общего зачетного места дополнительно мотивирует детей на лучший результат. При совпадении количества баллов у двух человек одно место делится между ними. По результатам зачетных занятий и выступлений победители награждаются грамотами.

## Диагностические материалы по сопровождению развития обучающихся

1. протоколы зачетных занятий
  - сохраняются протоколы зачетных занятий по всем изучаемым дисциплинам ( классический танец, характерный танец, джазовый танец, свободная пластика с элементами художественной гимнастики)
2. методики психолого-педагогической диагностики личности
  - *Методические принципы работы с одаренными детьми*

Одаренного ребенка, у которого лучше других получается исполнение движений на занятии помещают на более видное место, а на выступлении ему доверяются сольные партии. Таким образом не только развивается его собственная одаренность, но его выделяют как ориентир для других, как образец для подражания, как творческого лидера.

Оценивая одаренность ребенка, его не обязательно сравнивать с кем-то. Его можно оценить и самого по себе. Одаренность носит более или менее комплексный характер, раскрываясь тем или иным набором способностей. У ребенка редко присутствует одаренность по всем параметрам. Обычно это одно или несколько качеств. Например, в области хореографии можно обладать прекрасной внешностью, но быть при этом не музыкальным, можно обладать превосходной координированностью, но быть маловыразительным в движениях. Даже гении нет без каких-то недостатков.

В этом видится второй аспект относительности одаренности.

Абсолютное в нем можно найти, вспомнив идею о том, что не бывает абсолютно бездарных людей. Обычно имеется та или иная склонность к той или иной деятельности. Важно, просто уметь разглядеть ее и помочь реализоваться. В хореографии одаренность представляет собой очень сложную систему. Оставив в стороне выразительность, музыкальность, координированность, гибкость, прыгучесть, подвижность в суставах, возьмем только внешность. Даже в этой одной грани столько составляющих. Пропорции тела, форма ног, рук, плечей, стопы, черты лица и т.д. Ребенок может обладать от природы какой-то одной или несколькими положительными штрихами для занятий хореографией. И это его собственное абсолютное имущество.

#### *Методические выводы для хореографии.*

- Нужно уметь разглядеть у ребенка наличие тех или иных черт одаренности.
  - Дополнительно мотивировать его к занятиям, подчеркивая его достоинства
  - Продолжать работу по совершенствованию качеств, выражающихся в одаренности
  - Систематически работать над развитием недостающих качеств
  - Расставлять детей по ролям согласно природным одаренностям.
  - Изменять некоторые движения в постановках с целью адаптации их к индивидуальным данным детей с целью их наибольшего раскрытия
3. методики педагогической диагностики детского коллектива
- *Педагогические исследования на примере детей из школы №525, занимающихся в студии танца «Пируэт»*

Гогина Олеся – 8 кл, Ильина Ирина – 7 кл, Исавнина Марина – 7 кл, Одноблюдова Арина -7 кл, Семанина Ирина – 7 кл, Богдашкина Ася 6 кл, Пономарева Настя – 6 кл, Кочнова Диана – 4 кл, Краденова Настя – 3 кл, Кузнецова Оксана – 4 кл, Николаева Полина – 3 кл, Багно Гриша – 3 кл.

#### *1. Укрепление здоровья.*

Исследования показывают, что дети, занимающиеся по программе студии танца «Пируэт», имеют лучшую выносливость, более сильный иммунитет и болеют реже, чем другие дети. Так за целый учебный год пропуск по болезни среди перечисленных детей составляет не более одной недели.

#### *2. Морально-психологическое состояние*

Наблюдения показывают, что названные дети проявляют более высокую моральную устойчивость. Во-первых, потому, что они не имеют пустого свободного времени. Во-вторых, потому, что у них есть любимое занятие и связанный с ним круг интересов. За прошедшие годы не было ни одного нарекания по поведению среди перечисленных детей. В-третьих, в силу формирования у них таких нравственных качеств, как трудолюбие, терпение, целеустремленность, справедливость.

Психологически названные дети студии «Пируэт», являются более уравновешенными и гармонизированными. Они общительны, приветливы, умеют контролировать свои эмоции. Это объясняется, во-первых, наличием культурного общения в студии, доброжелательным отношением педагогов и учащихся друг к другу. Во-вторых, выступления на сценах города и за рубежом учат детей управлять своим эмоциональным состоянием.

### *3. Показатели в учебе.*

Можно отметить совпадение в ряде пунктов программ основного образования по физической культуре и программы студии танца «Пируэт». Это касается таких моментов, как развитие гибкости, выносливости, координированности, силовых и скоростных двигательных способностей. В результате дети, занимающиеся в студии «Пируэт» не только имеют отличные оценки по физкультуре, но и успешно участвуют в соревнованиях. Так Гогина Олеся в 2011 и 2012 годах заняла второе место в районных соревнованиях по легкой атлетике.

Нужно отметить еще очень высокий уровень общей успеваемости. Из двенадцати названных детей одна половина являются круглыми отличниками, а другая отличниками с одной или двумя четверками.

### *4. Педагогические принципы работы с одаренными детьми*

- Общая дисциплина для всех детей без исключения
- Воспитание трудолюбия, как основы совершенствования одаренности. Существует афоризм «Талант – это труд». К хореографии он относится в полной мере, даже на 200%.
- Стимулирование мотивации к конкретной деятельности, выдвигая одаренного ребенка в творческие лидеры.
- Требовательность, соразмерная одаренности
- Чуткость в общении с одаренными детьми, исключая психологическое травмирование их.

### **формы предоставления достижений**

1. дневники  
дневники используются на начальном этапе обучения 1-2 года
2. рабочие тетради  
рабочие тетради в основном используются в период самостоятельной работы детей в период каникул, где они записывают свои занятия
3. портфолио  
портфолио создается коллектива в целом, каждого педагога и некоторых обучающихся по желанию

### **Дипломы, грамоты, сертификаты**

1. Дипломы следующих фестивалей:

- В 2008 и 2010 годах лауреат городского конкурса «Мы – дети Петербурга»

- В 2010 году лауреат Международного фестиваля «Солнце, радость, красота» в Несебре (Болгария) в номинациях классический и современный танец.

- В 2010, 2011, 2012 годах участник гала-концерта Международного фестиваля балета «Данс Опен».

- В 2011 году первое место на Международном фестивале «Ярмарка талантов» в Болгарии в номинации современный танец.

- В 2012 году первое место на Международном фестивале «Солнце, радость красота» в Болгарии в номинации классический танец.

2. Благодарственные письма:

- Поздравительное письмо Губернатора Санкт-Петербурга по случаю премьеры балета «Петребург-три века в танце» май 2012г.

- Благодарственное письмо Комитета по внешним связям Санкт-Петербурга за высокий творческий уровень выступлений на правительственных концертах декабрь 2012 года

- Благодарственное письмо от французской студии современного балета г.Сент-Этьен за совместную постановку балета май 2013 г.

- Благодарственное письмо от отдела культуры Русского Дома науки и культуры в Берлине март 2013 года за показ на высоком художественном уровне в Берлине спектакля «Петербург – три века в танце».

В 2014 году лауреат X Всероссийского фестиваля детских, юношеских и молодежных спектаклей «Синяя птица» в Москве.

В 2015 году лауреат 2 степени на XIII Международном конкурсе исполнительского мастерства стран СНГ «Открытая Россия» в Москве.

В 2016 году лауреат III степени V Международного фестиваля конкурса «Невские перспективы» в двух номинациях современная хореография и свободная пластика.

В 2017 году Лауреат 2 степени во Всероссийском конкурсе-фестивале искусств «Звездная россыпь» в Казани.

В 2018 году лауреат 1 степени XII Международный фестиваль-конкурс искусств «Звездный час» март 2018 г. Москва в номинации Современная хореография 14-16 лет и лауреаты 1 степени в той же номинации 11-13 лет, лауреат 1 степени во Всероссийском фестивале-конкурсе хореографического мастерства с международным участием «Эталон» в номинации Классический танец 13-15 лет

## Летопись достижений

1. Видео материалы
  - видео записи всех основных выступлений и спектаклей студии
2. Фото материалы
  - фото лучших моментов выступлений
  - фото во время зачетных занятий
  - фото во время гастрольных поездок
  - фото во время летних тренировочных сборов
3. Печатная продукция
  - программки и афиши выступлений коллектива
  - статьи о коллективе в газетах и журналах
    - \*«У СКК будет свой театр» «Спорт экспресс» май 1998г
    - \*«Счастливого полета «Муха» «Санкт-Петербургские ведомости» 02.07.99,
    - \*«И танец и гимнастика» «Летопись культуры и искусства Петербурга июнь 2000г.,
    - \*«Дети танцуют под музыку П.Чайковского» «Спорт анонс» апрель 2001г,
    - \*«Мариинский театр в миниатюре» «Московская застава» июль 2003г., «Сказка получилась» «Среда Петербурга» 29.05.02
    - \*«Deutsch-rusches Tanzprojekt...» “NordBerliner” 4.03.04
    - \*»Петербургское солнце над Несебром» «Пулковский меридиан» сентябрь 2010 г.
    - \*«Дружба, многогранность, трудолюбие» «Высокое напряжение май 2011
    - \*«Петербург-три века в танце» «Высокое напряжение» май 2012
    - \* “Quand la danse deviant le langage universel” « Le Progres » 11.05.12
    - \* «Любовь и дружба в джунглях» «Студия Антре» №1 2015г

## Методическое обеспечение классического, характерного и джазового танца

№	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятия	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Экзерсис лицом к станку 1-3-ий год обучения	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео-материалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие <b>Промежуточный контроль:</b> контрольное занятие по итогам полугодия <b>Итоговый:</b> годовой зачет
2	Экзерсис за одну руку 1-9 ыйй год обучения	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео-материалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD, журналы	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие 1-3 год обучения <b>Промежуточный контроль:</b> контрольное занятие по итогам полугодия <b>Итоговый:</b> годовой зачет
3	Экзерсис на середине зала 1-9 ыйй год обучения	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео-материалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD, журналы	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие 1-3 год обучения <b>Промежуточный контроль:</b> контрольное занятие по итогам полугодия <b>Итоговый:</b> годовой зачет
4	Танцевальные Этюды 3- 9 год обучения	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео-материалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD, журналы	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие третий год обучения <b>Промежуточный контроль:</b> контрольное занятие по итогам полугодия <b>Итоговый:</b> годовой зачет

**Методическое обеспечение свободной пластики с элементами художественной гимнастики**

№	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятия	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Партерный экзерсис	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видеоматериалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие 1-3 год обучения <b>Промежуточный контроль:</b> контрольное занятие по итогам полугодия <b>Итоговый:</b> годовой зачет
2	Упражнения на гибкость и амплитуду	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видеоматериалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD, журналы	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие 1-3 год обучения <b>Промежуточный контроль:</b> контрольное занятие по итогам полугодия <b>Итоговый:</b> годовой зачет
3	Бег и прыжки	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видеоматериалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD, журналы	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие 1-3 год обучения <b>Промежуточный контроль:</b> контрольное занятие по итогам полугодия <b>Итоговый:</b> годовой зачет
4	Упражнения со скакалкой	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения</b>	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видеоматериалов	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки</b>	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие 1-3 год обучения <b>Промежуточный контроль:</b>

		<b>занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Практические:</b> упраж- нения, тренировки	<b>для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD	контрольное занятие по итогам полугодия <b>Итоговый:</b> годовой зачет
5	<b>Акробатика</b>	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально- фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео- материалов <b>Практические:</b> упраж- нения, тренировки	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD, журналы	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие 1-3 год обучения <b>Промежуточный контроль:</b> контрольное занятие по итогам полугодия <b>Итоговый:</b> годовой зачет
6	<b>Упражнения на силу</b>	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронталь- ная, инддивидуально- фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео- материалов <b>Практические:</b> упраж- нения, тренировки	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие 1-3 год обучения <b>Промежуточный контроль:</b> контрольное занятие по итогам полугодия <b>Итоговый:</b> годовой зачет

### Методическое обеспечение репетиционной и сценической практики

№	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятия	Приемы и методы организации учебно-воспи- тательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	<b>Второй год обучения</b>	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео- материалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки, репетиции	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие <b>Промежуточный контроль:</b> просмотр репетиции <b>Итоговый:</b> выступление
2	<b>Третий год обучения</b>	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения</b>	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео-	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> оценки за каждое занятие <b>Промежуточный</b>

		<b>занятий:</b> теоретически-практическое	материалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки, репетиции	<b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, и DVD	<b>контроль:</b> просмотр репетиции <b>Итоговый:</b> выступление
3	<b>Четвертый год обучения</b>	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое индивидуальная	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео-материалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки, репетиции	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> Оценка исполнения части номера <b>Промежуточный контроль:</b> коллективный просмотр репетиции <b>Итоговый:</b> выступление
4	<b>Пятый год обучения</b>	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое индивидуальная	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео-материалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки, репетиции	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> Оценка исполнения части номера <b>Промежуточный контроль:</b> коллективный просмотр репетиции <b>Итоговый:</b> выступление
5	<b>Шестой, седьмой, восьмой, девятый года обучения</b>	<b>Форма организации детей на занятии:</b> групповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная индивидуальная <b>Формы проведения занятий:</b> теоретически-практическое	<b>Словесные:</b> объяснение <b>Наглядные:</b> показ педагогом образца выполнения задания, демонстрация видео-материалов <b>Практические:</b> упражнения, тренировки, репетиции	<b>Методические пособия для педагога:</b> книги, фотографии, справочные материалы видео-кассеты и DVD <b>Методические подборки для обучающихся:</b> фотографии, видео-кассеты и DVD	<b>Вводный контроль:</b> Тестирование <b>Текущий контроль:</b> Оценка исполнения части номера <b>Промежуточный контроль:</b> коллективный просмотр репетиции <b>Итоговый:</b> выступление